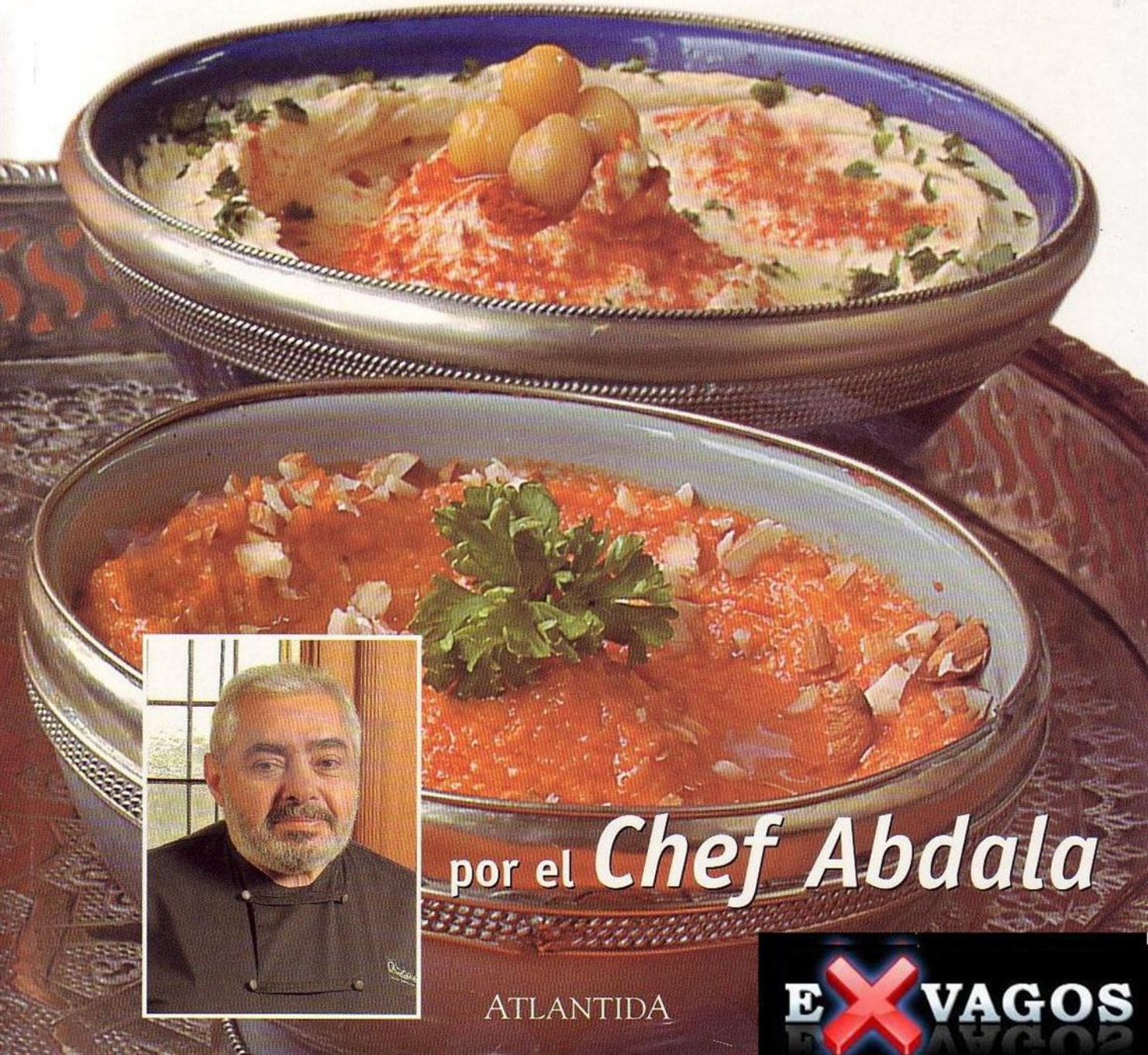
Pasión por la Cocina árabe



por el Chef Abdala

ATLANTIDA

EXVAGOS

Pasión por la cocina árabe

Introducción

El mundo árabe está integrado por más de veinticinco estados (repúblicas, monarquías y emiratos) que ocupan una parte del continente asiático, las costas del golfo Pérsico y casi todo el norte del continente africano. Resulta obvio pensar, entonces, que en él existen distintos tipos de climas y culturas, lo que hace que los gustos y requerimientos alimentarios sean muy diferentes entre sí. Si recorremos esta vasta porción del planeta vamos a encontrar, por lo tanto, muy disímiles gastronomías, con marcadas características locales.

Mi historia

Mis hermanos y yo, crecimos en el seno de una típica familia de inmigrantes árabes. Durante nuestra infancia recibimos, día a día y sin darnos cuenta, toda esa fuerte herencia cultural en la que, sin lugar a dudas, la comida funciona como principal, permanente y consecuente vinculante. Así conocimos el *yorn*, un pesadísimo y enorme mortero de mármol que aún con la precariedad del viaje mis antepasados se preocuparon por traer con ellos, como implemento indispensable para la elaboración del sustento cotidiano. Recuerdo a mi tía abuela materna que sin cesar y durante largo tiempo golpeaba la carne, hasta transformar su textura en la de un suave paté que avergonzaría por ineficaz al más poderoso procesador de alimentos de la actualidad. Tomando como base la carne triturada y macerada y agregando burgol y especias preparaba el *kebbe naihe* (crudo) que, recién llegados del colegio y todavía quitándonos los guardapolvos, con pasión devorábamos del mismo mortero.

El hecho de que en los países árabes la carne vacuna no sea tierna ni abundante es, probablemente, la razón de que en la mayoría de los platos aparezca picada. En los meses de verano, cuando las parras de los vecinos se cargaban de hojas, aún tiernas, se producía la más maravillosa "operación canje". Ellos nos permitían recoger una generosa cosecha de hojas, y nuestra cocina retribuía la gentileza con el producto terminado: un delicioso plato de *warak inab* (hojas de parra rellenas). Los días en que se festejaba algo, o un domingo especial, se hacían *sfijas* o *fataier*, que no son otras que las muy conocidas empanadas árabes. Se madrugaba para preparar el relleno –cada casa de paisanos tenía su exclusiva fórmula– y en un reluciente recipiente mi

En la gastronomía árabe las especias son empleadas y valoradas mucho más que en Occidente. Tan importantes son que, en ruedas de amigos o reuniones familiares, generan interminables polémicas con respecto a sus aplicaciones. Aun los que no saben cocinar ni tienen interés por aprender son eruditos en materia de sazón y degustan, saborean y paladean con sutileza las distintas calidades y cualidades de las especias que intervienen en determinado plato. ¿Se imagina el lector qué triste, aburrido, incoloro e insípido sería, sin este mágico aporte, el necesario y placentero acto de comer?

padre o yo lo transportábamos rumbo al *forn* (horno). Era un placer observar con qué prolijidad, limpieza y velocidad daban a la conjunción de masa y relleno la forma solicitada: cerrada, barquito o abierta. El día de *Id el fotr* (la fiesta del mes de Ramadán, la celebración más importante de la grey musulmana) era una fecha que se festejaba en familia y se compartía con la comunidad. Recuerdo que todas las casas se vestían de gala. De la mañana a la noche, la mesa tendida estaba repleta de bocados salados y dulces, listos para agasajar a las incontables visitas.

Sin proponérselo, mi madre, exquisita cocinera, tuvo durante más de veinte años la más formidable y exclusiva escuela de cocina árabe. Todas las muchachas –en tanto tiempo fueron muchas– que la secundaban en las tareas de la casa, con sus enseñanzas se convirtieron en expertas cocineras árabes. Resultaba extraño, y muy simpático, que con pronunciado acento catamarqueño, tucumano o guaraní pusieran en nuestra mesa manjares que mis abuelos habían traído desde tan lejos.

La emoción del regreso

En 1998 me regalé el gran premio de mi vida: viajar al Líbano con mi padre, de 84 juveniles y maravillosos años. Volver al pueblo que lo vio partir, hacia un mundo promisorio pero tremendamente desconocido, a la edad de apenas 13 ó 14. Habían pasado 70 años y estábamos ahí; mi viejo y yo, su hijo varón mayor. El pueblo, Bar El Ias –situado en el fértil valle del Bekaa, y refundado a la vera de la muy transitada carretera que une las ciudades de Beirut y Damasco– albergó a casi todos los habitantes del primitivo asentamiento.

Pasado el primer día, que estuvo cargado de emociones para mi padre, por el reencuentro con sus parientes, y para mí, por conocer a la gran familia, quisimos ansiosamente que nos llevaran al pueblo viejo, que aún espera, casi dormido. A la mañana siguiente recorrimos con ansiedad los 7 u 8 kilómetros que nos separaban de él. Al llegar tuvimos que descender del auto para recorrerlo de la única manera posible: a pie.

Calles laberínticas y muy angostas, casas muy simples pintadas de ocres y blancos. La gente saca banquitos a la puerta y se sienta a tomar fresco. Si no fuera por el grito de unos pocos niños que juegan, parecería una postal amarillenta detenida en el tiempo. A nuestro paso todos nos saludaban y, aunque no nos conocían, nos invitaban a pasar y tomar café. Esta invitación es un clásico oriental que se repite de manera sistemática y permanente, y que agradecíamos de modo igualmente sistemático y protocolar: "Gracias, la próxima vez". De pronto, mi padre sintió que su casa estaba ahí nomás, donde la calle torcía. Y no se equivocó. Estaba ahí, aguardándolo en silencio y vacía. Debajo de la puerta de entrada, y a modo de escalón, estaba todavía la gran piedra que un día encontraron en el campo mi abuelo y mi padre (que era un niño). Mi abuelo, que según dicen era un hombre de mucha fuerza, tomó la enorme piedra y con gran esfuerzo la colocó sobre el lomo de su burro y así emprendieron el camino de vuelta. Al llegar a la casa, tomó nuevamente la piedra entre sus brazos y la depositó exactamente en el lugar donde aún hoy está. Luego le dijo a mi padre: "Pasarán muchísimos años antes de que otra persona pueda levantar esta piedra". Cuando éramos niños, mis hermanos y yo habíamos

escuchado más de una vez este relato que mi padre nos contaba con orgullo. Nos abrazamos y lloramos en silencio.

Después de esa imborrable vivencia, nos instalamos en la casa de los parientes (ni hablar de hospedarnos en otro lado) y la tomamos como base para recorrer, desde allí, Siria y el Líbano. De esta manera pude conocer, gracias a la convivencia, las costumbres de las familias y, durante el viaje, la oferta gastronómica de los grandes hoteles. Cuando me acercaba a las cocinas y me presentaba ante sus chefs, ellos me permitían, con excelente predisposición, participar de su labor y descubrir los secretos de su oficio.

También supe que, en esto de las tradiciones, todo es un ida y vuelta. Con sorpresa y emoción comprobé tanto en Siria como en el Líbano la enorme aceptación popular que tiene nuestro criollo mate, llevado hasta allá por inmigrantes que regresaron a pasear y por otros pocos que volvieron definitivamente a su lugar natal. Hoy, Siria es el principal país importador de yerba mate argentina.

Sabores entrañables

Para el árabe es sagrado brindar hospitalidad, agasajar desinteresadamente, hacer sentir muy bien a su huésped. Tal vez la faceta más destacada de esta milenaria tradición se manifieste a través de la gastronomía. Al arte de cocinar se le dedican muchísimas horas del día. Por lo general son las mujeres las que tienen a su cargo esta tarea (cabe señalar que el porcentaje de mujeres que trabajan fuera de su casa es ínfimo). El hombre, por su parte, se ocupa de buscar y conseguir las delicadezas e insumos que la cocina requiera. Se va a "tal lugar" a buscar determinado producto porque le confiere el mejor sabor a cierto plato. Esto marca una diferencia muy fuerte, con respecto a nosotros, en la disponibilidad y el empleo del tiempo.

También los hábitos alimentarios difieren mucho de los nuestros. Al desayuno se le concede importancia como recurso para cargar la energía necesaria para una larga jornada. Un desayuno clásico incluye, por ejemplo, té, café, leche y jugos (casi siempre naturales, de naranjas, moras o tamarindos). Como platillo caliente se sirve *foul mdammas* (habas cocidas, sarteneadas en aceite de oliva con ajo, tomates frescos y condimentos), o bien huevos revueltos con carne picada salteada con cebolla de verdeo y especias. Nunca falta el pan, que bajo la forma de discos delgados se ofrece en abundancia. Hay queso feta, aceitunas negras, ricota, miel, varios tipos de dulces caseros, manteca, el emblemático *laban* (yogur), *shanclish* (quesillos macerados en oliva y especias higos, uvas, cerezas, sandías y moras, todas frutas de consumo tan habitual como la manzana entre nosotros.

El almuerzo es intrascendente. En verano lo más común es una taza de *laban* frío con pepinos, ajo y menta fresca o algunas frutas. En invierno se opta por un tazón de sopa o de potaje o se sirven dulces, dátiles, frutos secos y grandes cantidades de té. Los frutos secos y los dulces caseros o comprados no faltan en ninguna casa. Los árabes tienen gran predilección por ellos.

La cena es la otra comida importante del día. Se acostumbra servirla temprano (a las siete de la tarde) y, siempre que el clima lo permita, se privilegia cenar a cielo abierto. En muchas casas se pone la mesa en el jardín o debajo de una frondosa parra, mejor aún si es junto a una fuente con caída de agua o cerca de la piscina. Los que no tienen a su alcance esa posibilidad suelen ir a parques para cenar plácidamente en compañía de la luna. En general en la cena hay mucho tiempo destinado al epílogo del día: comer en familia o con amigos, disfrutando todo lentamente para darle lugar al *sahra* (sobremesa), hábito muy arraigado en el mundo árabe. Con el ritual del café o el té verde, con el anís, con algunos dátiles, pistachos y almendras, con el narguile, la charla, los cuentos y las historias...

En Siria y el Líbano la bebida alcohólica más popular es el anís. Se lo bebe en las comidas y también en otras ocasiones. La manera típica de prepararlo es colocar en un vaso de trago largo una medida de anís (seco, tipo shami*), 1/2 de agua (o cantidad a gusto) y algunos cubitos de hielo.*

BAHARAT
Mezcla de especias

Ingredientes

- Una nuez moscada
- 2 cucharadas de pimienta blanca en granos
- Una cucharada de pimienta negra en granos
- 3 cucharadas de pimienta de Jamaica en granos
- 2 cucharadas de coriandro en granos
- 2 cucharadas de canela molida
- 10 clavos de olor

Preparación

1 Rallar la nuez moscada.

2 Moler las otras especias y combinarlas con la nuez moscada.

3 Mezclar todo muy bien y guardar en un frasco de vidrio con tapa hermética.

Dice el chef

No hay una fórmula única para hacer esta mezcla de especias, muy usada en Oriente Medio. En casi todas las casas orientales se prepara con 6 ó 7 especias. Esta que propongo tiene un sabor muy equilibrado.

Otra opción es agregar a las especias utilizadas una cucharada de comino en granos y una de semillas de cardamomo.

ZÁHTAR
Mezcla de hierbas y especias

Ingredientes

- 2 cucharadas de tomillo
- Una cucharada de orégano
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1/2 cucharada de ají molido
- 1/2 cucharada de pimienta de Jamaica en granos
- 1/2 cucharada de sal

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en un molinillo y moler hasta obtener un polvo semifino.

2. Guardar la mezcla en un frasco de vidrio con tapa y dejarla estacionar en un lugar fresco y seco.

Dice el chef

Esta mezcla de hierbas y especias es ideal para esparcirla sobre panes untados con aceite de oliva. Luego, calentar o tostar.

HASHUE

Picadillo para rellenos de kebbes, pasteles y vegetales

Ingredientes

Rinde 1/2 kilo de relleno (6 a 10 porciones)

- Una cebolla mediana
- 2 cebollas de verdeo
- Aceite de oliva
- Manteca
- 400 g de *roast beef* picado
- Sal
- *Baharat* (véase receta en pág. 10)
- 100 g de piñones o nueces

Preparación

1 Picar los dos tipos de cebolla. Rehogarlas en una sartén con aceite de oliva y manteca.

2 Incorporar la carne picada, condimentar a gusto con sal y *baharat* y continuar cocinando, revolviendo de vez en cuando.

3 En el momento que la carne esté dorada, retirar y mezclar con los piñones o las nueces.
Pasar a un recipiente, dejar enfriar y conservar en la heladera.

Dice el chef

En todos los pueblos de la campiña de Siria y el Líbano, donde los inviernos son muy severos, se prepara hashue *en cantidad y se conserva en grandes frascos, cubierto con abundante manteca clarificada.*

Buenas prácticas

Para hacer la **manteca clarificada** *(zebde) calentar la manteca hasta que se derrita por completo, sin que llegue a tomar color. Dejar enfriar. Retirar el residuo de la parte superior y el suero depositado en la parte inferior. La capa central es la manteca clarificada, lista para usar.*

La manteca clarificada otorga brillo a las preparaciones. Resiste altas temperaturas sin tomar gusto rancio, por lo que las piezas de pastelería se conservan durante más tiempo. En la cocina oriental no se concibe cocinar sin manteca clarificada.

Salsa TARATUR

Ingredientes

Rinde 400 cc de salsa aproximadamente

- Una taza de *tahine* (pasta de sésamo)
- 1 pocillo de jugo de limón
- Sal a gusto
- Agua, cantidad necesaria

Preparación

1 Poner en una minipimer o licuadora el *tahine*, el jugo de limón y la sal.

2 Procesar o licuar mientras se incorpora agua hasta lograr una salsa espesa, de consistencia similar a la mayonesa. Atención: en algún momento de la preparación parecerá que la salsa se corta. Esto se soluciona con el agregado de agua mientras se continua batiendo o procesando.

Dice el chef

La salsa taratur *es la que más se utiliza en la cocina árabe, tanto en platos fríos como calientes. Si el sabor le resulta muy intenso, lo puede suavizar agregando* laban *o yogur natural.*

El tahine *se compra ya preparado pues para su realización casera no se cuenta con los elementos necesarios.*

Pescado al TARATUR

Preparación

6 PORCIONES

1. Cortar 1 kilo de filetes de pescado (merluza, brótola o abadejo) en trozos medianos. Salpimentar y pasar por harina.

2. Freír el pescado en una sartén con aceite hasta dorarlo levemente. Retirar, escurrir y reservar.

3. Aparte, en el aceite que haya quedado de la fritura, dorar 100 g de piñones o almendras.

4. Colocar el pescado en una fuente y cubrirlo con salsa *taratur*. Esparcir encima el perejil finamente picado y los piñones o almendras. Servir a temperatura ambiente.

Pollo al TARATUR

Preparación

6 PORCIONES

1. Salpimentar un pollo entero o 6 supremas y acomodar en una asadera. Rociar con aceite o caldo.

2. Llevar al horno y cocinar a temperatura mediana, hasta que esté a punto. Retirar y enfriar.

3. Descartar la piel y los huesos si se usó un pollo entero. Filetear en tiras medianas.

4. Pelar las almendras y tostarlas en el horno o en el grill. Picarlas a cuchillo.

5. Disponer el pollo en una fuente y cubrirlo con salsa *taratur*. Esparcir encima las almendras picadas. Servir a temperatura ambiente.

JOBZ
Pan árabe

Ingredientes

30 A 35 UNIDADES

- 50 g de levadura
- Una cucharadita de azúcar
- 100 cc de leche tibia
- 1 kilo de harina 0000
- Una cucharada de sal
- 500 cc de agua tibia aproximadamente

Preparación

1 Disolver la levadura con el azúcar y la leche tibia.

2 Cernir la harina en un bol, añadir la sal y mezclar. Incorporar la levadura y unir, agregando de a poco el agua necesaria. Amasar hasta que la preparación resulte bien lisa.

3 Colocar la masa nuevamente en el bol, tapar y dejar levar en un lugar cálido de 40 a 50 minutos.

4 Hacer 30 bollitos de 3,5 cm de diámetro. Tapar y dejar descansar durante 10 minutos.

5 Con palo de amasar estirar los bollitos, dándoles un grosor similar al de las tapas de empanadas.

6 Precalentar el horno a temperatura máxima.

7 Calentar una placa limpia y acomodar los panes. Hornearlos en el mismo orden en que se les dio forma, durante pocos minutos, hasta que se inflen. Darlos vuelta y completar la cocción durante 2 minutos más.

8 A medida de que se sacan del horno, encimar los panes y taparlos. Si se desea guardarlos, entibiarlos y colocarlos en bolsitas de polietileno para evitar que se sequen.

Dice el chef

Si bien se trata de un pan de aspecto blancuzco, yo prefiero tostarlo en el momento de servirlo en grill u horno para que resulte más crocante y sabroso.

Panecillos con ZÁHTAR

Preparación (40 unidades)

1. Disolver 25 g de levadura en un poco de leche tibia.

2. Cernir 1/2 kilo de harina, agregar 1/2 cucharada de sal y mezclar. Incorporar la levadura y 50 cc de aceite de oliva.

3. Unir a medida que se añade 250 cc de leche. Amasar hasta obtener una masa lisa. Colocar en un bol, tapar y dejar leudar de 40 a 50 minutos.

4. Dividir la masa en 40 porciones, darles forma de bollitos, taparlos y dejarlos leudar durante 15 minutos.

5. Con el palo de amasar o las manos, aplastar los bollitos, pincelarlos con aceite de oliva y espolvorearlos con abundante *záhtar* (véase receta en pág.10).

6. Acomodarlos en una placa apenas aceitada y hornear a 180° C, durante 20 minutos. Servir calientes o fríos.

TABBULEH

Ingredientes

6 PORCIONES

- 1 atado grande de perejil (1/2 kilo aproximadamente)
- 2 tomates
- 1 pepino
- Una cebolla
- 100 g de burgol extrafino
- Menta fresca o seca
- Sal a gusto
- Pimienta negra
- Pimienta de Jamaica
- 1/2 pocillo de aceite de oliva
- 1/2 pocillo de jugo de limón
- 8 hojas de lechuga

Preparación

1 Pelar los tomates, quitarles las semillas y cortarlos *concassé*. Pelar el pepino y cortarlo en dados muy pequeños. Picar la cebolla bien chiquita y, si se utiliza, la menta fresca. Picar finamente el perejil. Lavar el burgol y escurrirlo.

2 Colocar en un bol todos los ingredientes.

3 En el momento de servir, condimentar con sal y toques de pimienta negra y de Jamaica. Agregar el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezclar bien.

4 Tapizar una fuente o una ensaladera con hojas de lechuga y disponer sobre ellas el *tabbuleh*.

Dice el chef

Es la más popular de las ensaladas árabes. De las muchas recetas que existen prefiero ésta, que es clásica. El perejil tiene un protagonismo absoluto; las proporciones de los demás ingredientes pueden variarse a gusto. Una manera divertida de comerla consiste en que cada comensal coloque una cantidad de tabbuleh *sobre una hoja de lechuga, agregue una cucharada de* hashue *caliente (véase receta en pág.12), la cierre como un cucurucho y lo coma con la mano.*

Buenas prácticas

Para hacer la **menta seca**, *lavar hojas con sus tallos, escurrirlas y secarlas bien. Colocarlas sobre una tabla de madera y dejarlas en un lugar soleado durante varios días. Cuando se haya secado, cortar los tallos y descartarlos. Friccionar las hojas entre las manos, hasta triturarlas bien. Guardar en un frasco de vidrio con tapa hermética. La menta seca aromatiza muchas preparaciones saladas de la comida árabe. Se la utiliza para espolvorear platos a base de* laban, *vegetales rellenos con carne y arroz y cordero.*

Pasión por la cocina árabe

FATTUCH
Ensalada siriolibanesa

Ingredientes

6 PORCIONES

- Una planta de lechuga
- 10 rabanitos
- 2 tomates perita
- 1/2 cebolla
- 1 pepino
- 1 ramito de menta fresca
- 1 ramito de perejil
- 2 dientes de ajo
- 10 aceitunas negras descarozadas
- 200 g de queso feta o árabe
- Sal
- Pimienta negra
- Una cucharada de extracto de granada o jugo de limón
- Aceite de oliva
- Aceto balsámico
- 2 panes árabes (véase receta en pág. 16)

Preparación

1 Utilizar sólo la parte central de la lechuga, retirando las hojas exteriores. Cortarla en juliana fina.

2 Cortar los rabanitos en rodajas, los tomates *concassé*, la cebolla en pluma y el pepino en cubos pequeños.

3 Por otro lado, picar finamente la menta, el perejil y el ajo.

4 Cortar las aceitunas descarozadas en rodajas y el queso en dados de 1 cm aproximadamente.

5 Colocar todos los ingredientes en un bol y condimentar con la sal, la pimienta, el extracto de granada o el jugo de limón, el aceite y el aceto balsámico. Mezclar muy bien. Probar y, si fuera necesario, corregir la sazón.

6 Tostar los panes y, antes de llevar a la mesa romperlos en trozos pequeños sobre la ensalada.

Dice el chef

En el ranking de la popularidad, esta ensalada está injustamente relegada a un segundo lugar, después del tabbuleh. *Pero si usted la hace, seguro que asciende.*

Fabricado con leche de oveja o de cabra, el queso feta (yebben) *es un queso blanco de exquisito sabor. Se consume en ensaladas o solo, con aceite de oliva y menta. En nuestro país se elabora un queso blanco de leche vacuna, conocido como queso árabe o turco, que reemplaza perfectamente al queso feta.*

El extracto de granada (debez romman) *es un concentrado ácido y dulzón a la vez. Se consigue en almacenes orientales y en muchas preparaciones reemplaza con ventaja al limón.*

Pasión por la cocina árabe

MAGREBÍE DE CUSCÚS

Ensalada norafricana de cereal

Ingredientes

8 PORCIONES

- 250 cc de agua
- Aceite
- Sal gruesa
- Una nuez de manteca
- 250 g de cuscús
- 1 tomate
- Una zanahoria
- 10 rabanitos
- Una cebolla de verdeo
- 1 ramito de perejil
- Sal
- Pimienta negra
- Una cucharada de pimienta de Jamaica
- Una cucharada de coriandro
- Una cucharada de canela
- 100 g de pasas de uva corinto o rubias sin semillas
- 100 g de maníes tostados
- Una taza de *laban* bebible (véase receta en pág.50) o yogur natural
- 100 cc de jarabe de maíz
- 50 cc de aceite de oliva

Preparación

1 Calentar el agua con un chorrito de aceite y un poco de sal gruesa. Cuando rompa el hervor, apagar el fuego y añadir la manteca. Incorporar el cuscús en forma de lluvia, mientras se revuelve con un tenedor. Dejar hidratar y reservar.

2 Pelar el tomate, la zanahoria y los rabanitos y cortarlos en dados muy pequeños.

3 Cortar la cebolla de verdeo en fina juliana y picar el perejil.

4 Agregar todos los vegetales al cuscús frío. Salar y condimentar con los dos tipos de pimienta, el coriandro y la canela. Añadir las pasas de uva y los maníes tostados y mezclar muy bien.

5 Emulsionar el *laban* con el jarabe de maíz y el aceite de oliva. Verter sobre la ensalada y revolver.

Dice el chef

El magrebíe de cuscús resulta una muy buena entrada.

El cuscús es el cereal representativo del Magreb, es decir el Poniente, nombre que dan los árabes a la región septentrional de África: Marruecos, Argelia y Túnez. Es el aliado perfecto para acompañar carnes, aves, pescados, hortalizas y legumbres.

Variante

MAGREBÍE dulce

Un sabor diferente se consigue reemplazando los vegetales (el tomate, la zanahoria, los rabanitos, la cebolla de verdeo y el perejil) por 8 damascos turcos y 4 ciruelas presidente fileteados más 2 peras frescas, peladas y cortadas en pequeños cubos.

Pasión por la cocina árabe

MYADARA
Lentejas con arroz

Ingredientes

6 PORCIONES

- 200 g de lentejones o lentejas
- 100 g de arroz
- Sal
- 2 cucharaditas de pimienta de Jamaica
- Aceite de oliva a gusto
- Aceto balsámico o vinagre de manzana a gusto
- 4 cebollas
- Aceite para freír

Preparación

1 Hervir los lentejones en abundante agua hasta que estén tiernos. Colar, recuperando el agua de la cocción en un recipiente.

2 Cocinar el arroz en el agua de cocción de los lentejones durante 18 minutos aproximadamente, hasta que esté a punto.

3 Retirar, escurrir y mezclar con los lentejones.

4 Condimentar con sal a gusto, la pimienta de Jamaica, el aceite de oliva y el aceto balsámico o vinagre de manzana.

5 Cortar las cebollas en rodajas finas y dorarlas en una sartén con aceite.

6 Disponer la preparación de lentejones y arroz en una fuente y cubrir con la cebolla dorada.

Dice el chef

Esta ensalada queda muy bien presentada si se la coloca en un bol, luego se desmolda y por último se cubre con la cebolla dorada.

El arroz se puede reemplazar por trigo burgol grueso. El burgol, un producto nutritivo y económico, se comercializa en tres tipos: grueso, fino y extrafino. Es fundamental en la elaboración del kebbe *y acompaña una gran variedad de guisos.*

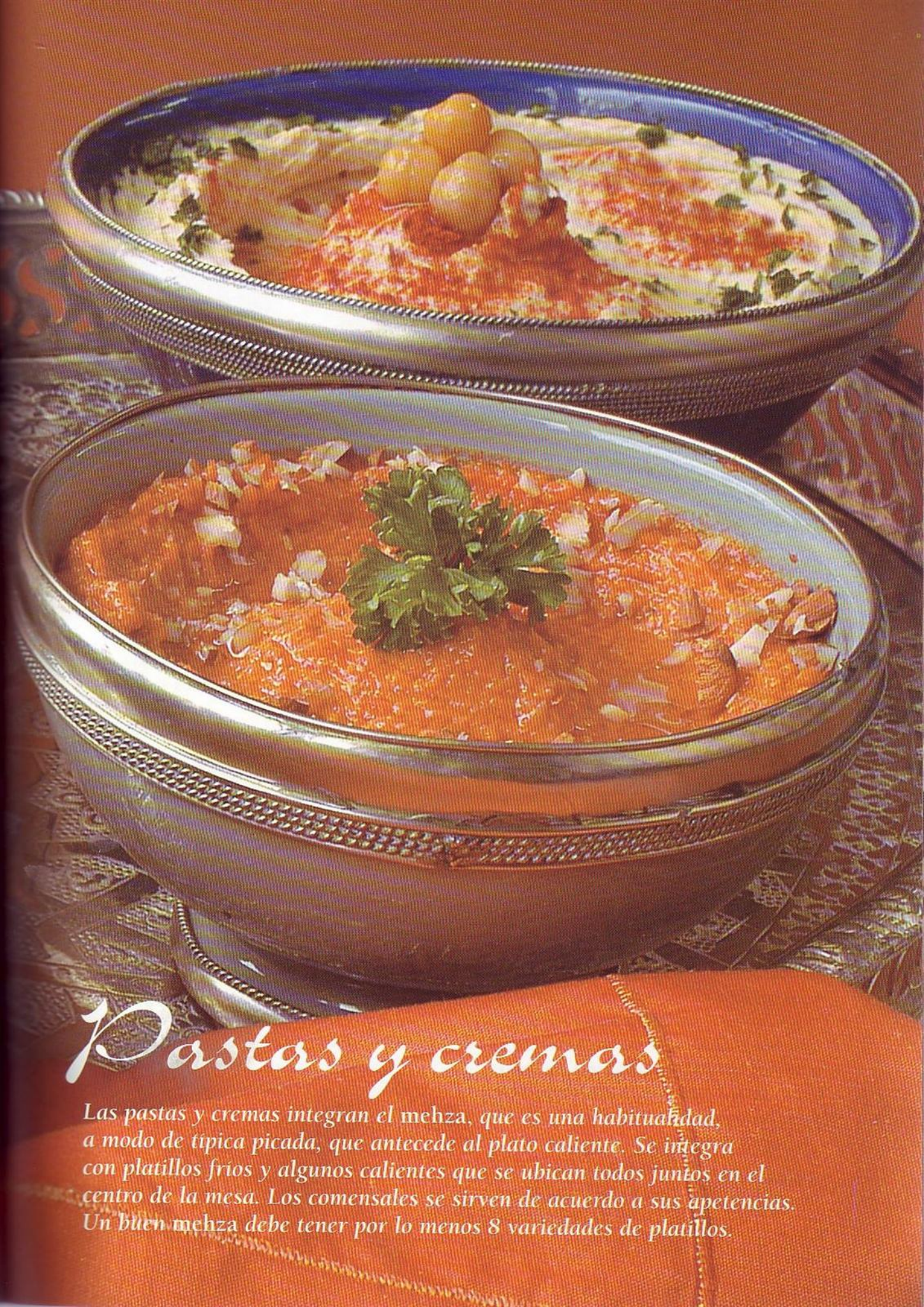
Variante

Ensalada al estilo damasquino

1. Hervir 200 g de lentejones o lentejas hasta que estén tiernas. Reservar.

2. Picar finamente 2 cebollas; cortar 1 tomate *concassé*, 10 aceitunas negras descarozadas en aritos y 200 g de queso feta o árabe en cubos medianos.

3. Condimentar con sal y pimienta negra a gusto, una cucharadita de pimienta de Jamaica, una cucharadita de comino y una cucharadita de coriandro. Incorporar aceite de oliva a gusto y 1/2 cucharada de aceto balsámico. Mezclar muy bien.



Pastas y cremas

Las pastas y cremas integran el mehza, *que es una habitualidad, a modo de típica picada, que antecede al plato caliente. Se integra con platillos fríos y algunos calientes que se ubican todos juntos en el centro de la mesa. Los comensales se sirven de acuerdo a sus apetencias. Un buen* mehza *debe tener por lo menos 8 variedades de platillos.*

HOMMUS
Crema de garbanzos

Ingredientes

6 PORCIONES

- 250 g de garbanzos
- 200 cc de *tahine*
- 100 cc de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimentón
- Perejil
- Aceite de oliva

Preparación

1. Remojar los garbanzos de 8 a 10 horas en abundante agua. Cambiarles el agua y cocinarlos hasta que estén tiernos.

2. Escurrirlos muy bien y reservar un poco del agua de la cocción.

3. Colocarlos en una procesadora con el *tahine*, el jugo de limón, el ajo machacado y la sal a gusto. Procesar incorporando la cantidad necesaria del agua de la cocción reservada hasta lograr una crema muy suave y sin grumos. Atención: en esta crema debe prevalecer el sabor de los garbanzos.

4. Disponer en un bol o en un plato Espolvorear con pimentón y perejil picado muy fino. Por último, rociar con aceite de oliva.

MTABBAL
Puré de berenjenas

Ingredientes

6 PORCIONES

- 4 berenjenas medianas
- 1 pocillo de *tahine*
- 1/2 pocillo de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- Sal
- Perejil
- Aceite de oliva

Preparación

1. Lavar las berenjenas, secarlas y ponerlas sobre la hornalla de la cocina, a llama viva, durante 5 minutos aproximadamente. Darlas vuelta y dejarlas 5 minutos más. Deben quedar blandas por dentro y totalmente quemadas por fuera. Enfriarlas y sacarles la cáscara debajo del chorro de la canilla.

2. Colocar las berenjenas en la procesadora y agregar el *tahine*, el jugo de limón, el ajo machacado y la sal a gusto. Procesar un poco, hasta lograr un puré grueso. Si fuera necesario, rectificar la sal y el jugo de limón.

3. Disponer esta preparación en un bol o en un plato. Espolvorear con perejil finamente picado y rociar con aceite de oliva.

MJAMMARA
Crema de pimientos

INGREDIENTES

6 PORCIONES

- 6 ajíes pimientos rojos
- 1/2 cebolla
- 3 cucharadas de *tahine*
- 50 g de nueces
- 100 g de pan rallado
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta blanca
- 2 cucharaditas de pimentón
- Una cucharadita de comino
- Una cucharadita de ají molido
- Nueces picadas para espolvorear

PREPARACIÓN

1. Asar los pimientos en el horno y quitarles la piel.

2. Colocarlos en la procesadora y agregar la cebolla, el *tahine* y las nueces. Procesar hasta lograr una pasta homogénea.

3. Agregar el pan rallado, el aceite de oliva y condimentar con la sal y la pimienta a gusto, el pimentón, el comino y el ají molido. Tener en cuenta que el sabor de esta preparación debe resultar "picantito".

4. Disponer en un bol o plato, espolvorear con nueces picadas y rociar con aceite de oliva.

LABNEH *untable*
Queso untable casero a base de yogur

INGREDIENTES

- *Laban* bebible (véase receta en pág. 50)
- Sal y pimienta
- Menta seca (véase receta en pág. 18)
- Aceite de oliva
- Nueces
- Ají pimiento rojo
- Menta fresca

PREPARACIÓN

1. Colocar la cantidad de *laban* bebible que desee convertir en *labneh* untable dentro de una bolsa de lienzo y colgarla para que drene durante 12 horas aproximadamente.

2. Una vez eliminado el suero, retirar el contenido de la bolsa, volcarlo en un recipiente de vidrio, acero inoxidable o plástico y guardarlo en la heladera. Así se obtiene un excelente queso untable que se puede consumir natural o enriquecido de la siguiente manera:
a) Salpimentar el *labneh* untable y colocarlo en un bol. Alisar la superficie, espolvorear con menta seca y rociar con aceite de oliva.
b) Salpimentar el *labneh* untable, añadirle las nueces y el pimiento rojo finamente picados. Mezclar muy bien. Disponer en un bol. Alisar la superficie y decorar con unas hojas de menta fresca y rociar con aceite de oliva.

Pasión por la cocina árabe

FALAFEL

Croquetitas picantes de garbanzos

Ingredientes

30 A 40 UNIDADES

- 250 g de garbanzos
- 1/2 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 1 ramito de perejil
- Una cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 huevo (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Ají molido
- Comino
- Coriandro molido
- Semillas de sésamo
- Aceite para freír

Preparación

1 Remojar los garbanzos en agua de 10 a 12 horas.

2 Escurrirlos y pasarlos por una picadora con disco fino, junto con la cebolla, el ajo y el perejil.

3 Agregar el bicarbonato de sodio y, si se desea, el huevo. Condimentar con sal, pimienta, ají molido, comino y coriando a gusto. Mezclar muy bien y tener en cuenta que la preparación debe quedar picante.

4 Llevar a la heladera y dejar enfriar durante una hora aproximadamente.

5 Con el dosificador o con las manos, moldear pequeñas croquetas.

6 Pasar una de las caras de las croquetas por las semillas de sésamo y freír en abundante aceite.

7 Acompañar con salsa *taratur* (véase receta en pág. 14) y pan árabe (véase receta en pág. 16). Servir calientes.

Variante

Croquetitas de habas y garbanzos

1. Reemplazar la mitad de la cantidad de garbanzos por habas frescas, sin vainas y sin piel.

2. Prepararlas de la misma forma y utilizando los mismos ingredientes indicados para las de garbanzos.

Buenas prácticas

En algunas ciudades europeas, orientales y americanas los falafel *se venden en puestos callejeros, colocados recién fritos dentro de un pan árabe y con el agregado de cebolla, tomate, perejil y salsa* taratur.

El dosificador –molde para hacer falafel– *se consigue en almacenes orientales.*

Si se moldean estas croquetas con las manos hay que darles forma redondeada, de aproximadamente 4 cm de diámetro y 1 cm de altura.

Pasión por la cocina árabe

SHAWARMA
Sándwich de carne macerada

Ingredientes

10 UNIDADES

- 1 kilo de cuadril o lomo
- Sal
- Pimienta negra
- 2 cucharadas de *baharat* (véase receta en pág. 10)
- Una cucharada de canela
- 1/2 cucharada de pimienta de Jamaica
- 100 cc de vinagre de vino
- Jugo de 1/2 limón
- 500 cc de vino tinto
- 1 trozo de grasa de pella
- 10 panes árabes (véase receta en pág. 16)
- 2 tomates
- 2 cebollas
- Salsa *taratur* (véase receta en pág. 14)
- Perejil picado

Preparación

1 Cortar el cuadril en escalopes y luego en tiritas. Salpimentar a gusto y condimentar con la pimienta negra, el *baharat*, la pimienta de Jamaica y la canela. Mezclar bien.

2 Verter el vinagre, el jugo de limón y el vino tinto. Dejar macerar en la heladera durante 24 horas.

3 Retirar la carne de la heladera y escurrirla bien.

4 Calentar la grasa de pella en una sartén. Incorporar la carne y sartenear a fuego fuerte, quitando el líquido que suelte. Rectificar la sazón y, cuando la carne esté a punto, retirar.

5 Para armar el sándwich: tomar un pan árabe y colocar sobre él rodajas finas de tomate, cebolla cortada en juliana, un poco de carne y una cucharada de salsa *taratur*. Espolvorear con perejil picado y cerrar como un cucurucho.

6 Para servir, envolver el cucurucho hasta la mitad con papel de cocina.

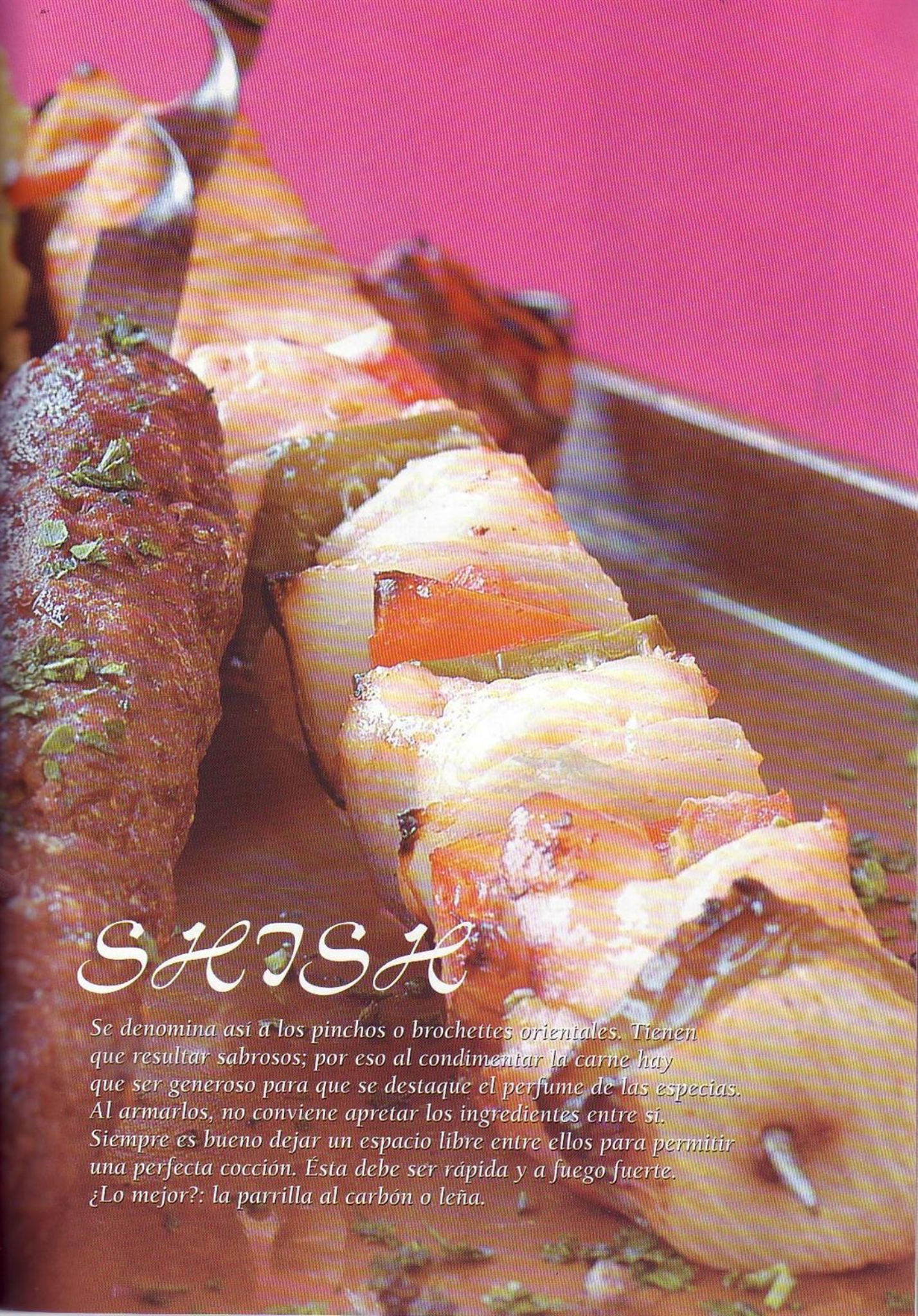
Dice el chef

En la versión tradicional del shawarma, los escalopes se enciman unos sobre otros y se ensartan en un gran pincho, formando una bola de carne que un experto cortador fileteа para armar deliciosos sandwiches. Así se lo prepara en restaurantes y locales de comida árabe al paso. Con esta receta usted podrá hacerlo en su casa con el mismo resultado.

La utilización del vino tinto para macerar la carne es optativo. En el gran mundo árabe predomina la fe musulmana y para sus fieles están vedados el alcohol y el cerdo.

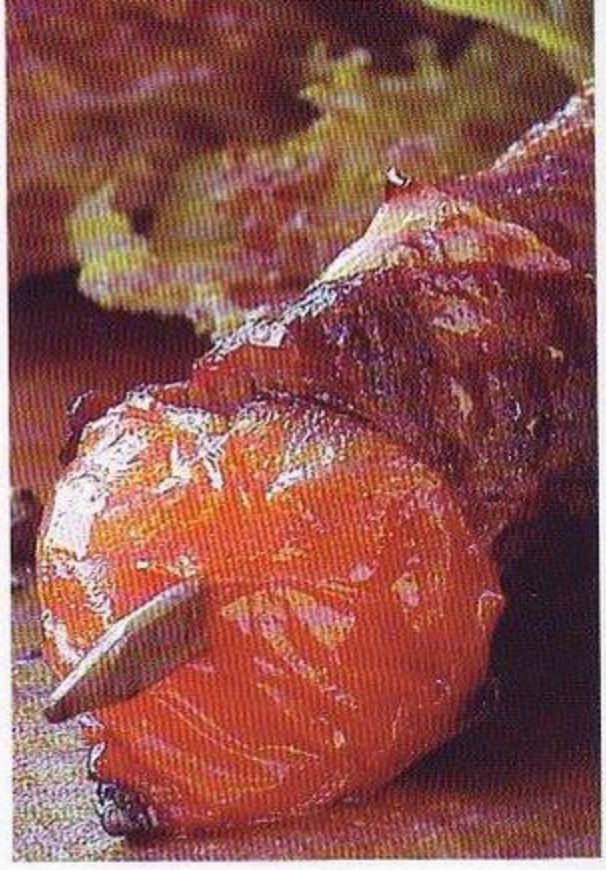
Buenas prácticas

La pimienta de Jamaica, como su nombre lo indica, es oriunda de este país y constituye su principal producto de exportación. En inglés se la conoce como allspice *que significa "todas las especias", ya que su aroma es muy similar al de la mezcla de especias como canela, clavo de olor, tomillo y jengibre. El uso de este condimento está muy generalizado en platos de la cocina árabe.*



Shish

Se denomina así a los pinchos o brochettes orientales. Tienen que resultar sabrosos; por eso al condimentar la carne hay que ser generoso para que se destaque el perfume de las especias. Al armarlos, no conviene apretar los ingredientes entre sí. Siempre es bueno dejar un espacio libre entre ellos para permitir una perfecta cocción. Ésta debe ser rápida y a fuego fuerte. ¿Lo mejor?: la parrilla al carbón o leña.



SHISH LAHEM

Brochettes de carne

INGREDIENTES

10 UNIDADES/ 5 PORCIONES

- 1 kilo de lomo o cuadril o pierna de cordero
- Sal
- Pimienta
- Ají molido
- Una taza de *laban* bebible (véase receta en pág.50) o yogur natural
- 3 cucharadas de extracto de tomates
- 3 tomates
- 3 cebollas
- 2 ajíes pimientos verdes
- *Sumac* (opcional)

PREPARACIÓN

1. Cortar la carne elegida en cubos de 3 cm de lado aproximadamente. Condimentarla con sal, pimienta y ají molido a gusto.

2. Colocarla en un bol y agregar el *laban* y el extracto de tomates. Mezclar bien y dejar macerar en la heladera de 8 a 10 horas.

3. Cortar los tomates, las cebollas y los ajíes verdes en trozos similares a los de los cubos de carne.

4. Tomar cada pincho e insertar los cubos de carne, alternando con los de tomates, cebollas y ajíes.

5. Cocinar en horno, grill o parrilla a temperatura fuerte, hasta dorar. Si se desea, ya cocido, espolvorear con *sumac*, un condimento muy especial, con un ligero sabor alimonado y ahumado.

SHISH TAUK

Brochettes de pollo

INGREDIENTES

10 UNIDADES/ 5 PORCIONES

- 1 kilo de pechuga, pata o muslo de pollo deshuesado
- Aceite
- Jugo de 1/2 limón
- Vino blanco (optativo)
- 4 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 3 tomates
- 3 cebollas
- 2 ajíes pimientos verdes

PREPARACIÓN

1. Cortar la carne de pollo en cubos de 3 cm de lado aproximadamente. Colocarla en un recipiente no muy hondo.

2. Preparar la marinada con un poco de aceite, el jugo de limón y algo de vino blanco (optativo). Incorporar los ajos y bastante perejil, picados. Salpimentar.

3. Cubrir el pollo con la marinada y dejar macerar en la heladera de 8 a 10 horas.

4. Cortar los tomates, las cebollas y los pimientos verdes en trozos similares al de los cubos de pollo.

5. Insertar en los pinchos los cubos de pollo, alternando con los de tomate, cebolla y ajíes.

6. Cocinar en horno, grill o parrilla a temperatura máxima, hasta dorar. Antes de servir pincelar con el jugo de la marinada.

SHISH KEBBAB
Brochettes de *kafta*

Ingredientes

10 UNIDADES / 5 PORCIONES

- Una cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 kilo de *roast beef* picado dos veces
- Sal
- Pimienta blanca
- *Baharat* (véase receta en pág. 10)
- Comino
- Coriandro molido

Aderezo

- Aceite
- Jugo de limón
- Perejil
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

1. Para hacer la preparación de *kafta*, picar finamente la cebolla y los dientes de ajo y mezclarlos con la carne. Condimentar con sal, pimienta blanca, *baharat*, comino y coriandro a gusto.

2. Dejar macerar en la heladera durante algunas horas, para realzar el sabor.

3. Retirar. Tomar porciones y con las manos darles forma esférica o alargada, afinando las puntas.

4. Cocinar en horno o parrilla, a temperatura máxima y por pocos minutos.

5. Para preparar el aderezo, hacer una emulsión con el aceite y el jugo de limón. Agregar el perejil y el diente de ajo, picados. Condimentar con sal y pimienta negra a gusto.

6. Tomar cada pincho e insertar las croquetas o bastones, a modo de brochette. Servirlos con el aderezo.

Bocados de KAFTA

Ingredientes

- 1 pan lácteo cortado en rebanadas gruesas
- 50 g de manteca
- *Kafta*
- 100 g de piñones o almendras peladas

Preparación

1. Con un cortapastas redondo cortar 4 discos en cada rebanada de pan. Untarlos con la manteca blanda.

2. Con las manos formar bolitas medianas con la preparación de *kafta*, apoyarlas sobre los discos de pan y colocar 3 ó 4 piñones (o una almendra) sobre cada uno.

3. Llevar al horno a temperatura mediana hasta que el *kafta* esté cocido y el pan tostado. Servir calientes.

Dice el chef

Una buena sugerencia es tomar un pan árabe y colocar adentro un shish kebbab *caliente, un poco de tomate, cebolla y perejil picados chiquitos. Agregar una cucharada de salsa* taratur *o mostaza o ketchup. ¡Resulta delicioso!*

pasión por la cocina árabe

WARAK INAB
Hojas de parra rellenas

Ingredientes

90 A 100 UNIDADES
Calcular 10 por persona

- 1 frasco de hojas de parra
- 400 g de carne picada (pecho o tapa de asado)
- 200 g de arroz
- 200 g de manteca clarificada (véase receta en pág. 12)
- 1 litro de caldo de carne
- Sal
- Pimienta blanca
- Pimienta de Jamaica
- Coriandro molido
- Escalopes de carne (o sobrantes)
- 2 tomates maduros
- Huesos o carne gorda
- Sal gruesa
- 2 dientes de ajo
- Jugo de 1/2 limón

Preparación

1 Enjuagar muy bien las hojas de parra y reservarlas.

2 Colocar en un bol la carne picada, el arroz, la mitad de la manteca clarificada y 100 cc de caldo. Condimentar a gusto con la sal, la pimienta blanca, la pimienta de Jamaica y el coriando molido. Mezclar.

3 Tomar una pequeña porción de relleno y disponerlo, en forma de cilindro, sobre la cara áspera de una hoja de parra. Doblar los bordes hacia adentro y enrollar, apretando bien, hasta obtener una especie de cigarrito, parejo y firme. Repetir el procedimiento con el resto de hojas de parra.

4 En una cacerola mediana tapizar el fondo con los escalopes y distribuir encima los tomates cortados en rodajas.

5 Acomodar los rollitos en los costados de la cacerola, dejando libre el centro. Ubicar allí los huesos o la carne gorda. Cuidar que todo quede parejo y apretado.

6 Cubrir la preparación con el caldo restante y agregar un poco de sal gruesa. Colocar arriba un plato con algo de peso para evitar que, con el borboteo de la cocción, los rollitos se aflojen y desarmen. Llevar al fuego a temperatura mediana. Cocinar de 25 a 30 minutos.

7 A último momento, en el resto de la manteca clarificada freír ligeramente los dientes de ajo picados y volcar sobre los rollitos. Retirar del fuego y rociar con el jugo de limón. Dejar reposar unos minutos y escurrir el líquido de la cocción. Servir calientes.

Variante

MALFUF (Hojas de repollo rellenas)

1. Para hacer este plato se utilizan los mismos ingredientes de la receta de *warak inab*, reemplazando las hojas de parra por las de un repollo blanco y tierno.

2. Desprender las hojas del repollo, lavarlas y blanquearlas durante unos minutos, hasta que queden tiernas pero firmes.

3. Cortar las hojas más grandes por la mitad, tratando que todas queden aproximadamente de la misma medida. Descartar las nervaduras centrales.

4. Armar los cigarritos con las hojas de repollo y seguir las indicaciones de preparación y cocción indicadas para el *warak inab*.

Pasión por la cocina árabe

CUSAMEJSHI
Zapallitos largos rellenos

INGREDIENTES

6 PORCIONES

- 12 zapallitos largos pequeños
- Sal
- Menta seca (véase receta en pág. 18)
- 400 g de carne picada (pecho o tapa de asado)
- 200 g de arroz
- 200 g de manteca clarificada (véase receta en pág. 12)
- 4 dientes de ajo
- Pimienta blanca
- Pimienta de Jamaica
- Coriandro molido
- Huesos chicos y carne gorda
- Una lata de tomates al natural
- Sal gruesa
- Jugo de 1/2 limón

PREPARACIÓN

1 Lavar los zapallitos, cortarles el cabo y ahuecarlos, dejando las paredes bien finas. Condimentar la cavidad con la sal y la menta seca. Reservar.

2 Para hacer el relleno, colocar en un bol la carne picada, el arroz lavado, la mitad de la manteca clarificada y 2 dientes de ajo picados. Sazonar con la sal, la pimienta blanca, la pimienta de Jamaica y el coriandro molido. Mezclar bien y rellenar los zapallitos sin apretar.

3 En una cacerola, disponer los huesos y la carne gorda cortada en trocitos. Acomodar encima los zapallitos rellenos, en posición vertical, y llenar los espacios libres con los tomates y su jugo. Completar con agua hasta cubrir. Agregar un poco de sal gruesa y menta seca a gusto.

4 Llevar al fuego a temperatura mediana o suave y cocinar de 25 a 30 minutos aproximadamente, hasta que los zapallitos se tiernicen.

5 Antes de retirar los zapallitos del fuego, en una sartén freír ligeramente los otros 2 dientes de ajo picados en el resto de la manteca clarificada y verter sobre los zapallitos.

6 Retirar y rociar con el jugo de limón. Servir calientes, con el jugo de cocción.

Dice el chef

Para este plato es importante utilizar zapallitos chicos, parejos y tiernos.

VARIANTE

Otros vegetales rellenos

1. Hacer el relleno utilizando los mismos ingredientes y siguiendo el procedimiento indicado para los zapallitos largos rellenos.

2. Lavar 12 berenjenas chicas (o ajíes morrones o zapallitos redondos o papas o cebollas). Ahuecarlos, dejando las paredes bien finas. Condimentar con sal y menta seca. Rellenar con la preparación anterior, sin apretar.

3. Cocinar como se indica en los zapallitos largos rellenos. Servir calientes con el jugo de cocción.

FAUARÉG MEJSHI
Chinchulines rellenos

Ingredientes

6 PORCIONES

- 1 kilo de chinchulines
- Sal gruesa
- Jugo de 1 limón
- 200 g de arroz
- 400 g de tapa de asado con grasa, picada
- 2 cebollas
- 4 tomates maduros
- 1 ramito de perejil
- Una lata de garbanzos
- Sal
- Pimienta blanca
- Una cucharadita de pimienta de Jamaica
- Una cucharadita de menta seca (véase receta en pág. 18)
- Una cucharadita de coriandro molido
- 1/2 taza de aceite
- 1 ají pimiento

Preparación

1 Quitar toda la grasa externa de los chinchulines. Darlos vuelta y limpiar el interior. Lavarlos muy bien en agua con sal gruesa. Dejarlos en remojo durante una hora en agua con sal gruesa y jugo de limón.

2 Lavar el arroz dos o tres veces, escurrirlo y colocarlo en un bol. Agregar la carne, una cebolla, 2 tomates y el perejil, todo finamente picado. Incorporar los garbanzos escurridos y condimentar con la sal, la pimienta blanca, la pimienta de Jamaica, la menta seca y el coriandro molido. Mezclar bien y, si fuera necesario, rectificar la sazón.

3 Rellenar los chinchulines con la preparación anterior, sin recargarlos demasiado, ya que hay que tener en cuenta que el arroz aumenta de volumen durante la cocción. Atar los extremos de los chinchulines.

4 En una cacerola grande poner agua hasta la mitad de su altura. Agregar un puñado de sal gruesa y el aceite. Añadir la otra cebolla cortada en rodajas gruesas y el ají pimiento y los tomates restantes, cortados en cuartos. Llevar al fuego y, cuando comience a hervir, agregar los chinchulines rellenos.

5 Cocinar durante 30 minutos, hasta que los chinchulines estén tiernos y el arroz cocido. Escurrir y servir calientes.

Dice el chef

Esta es una preparación muy antigua, que en sus orígenes se hacía con tripa gorda. Ahora dicho ingrediente es reemplazado por chinchulines.

Variante

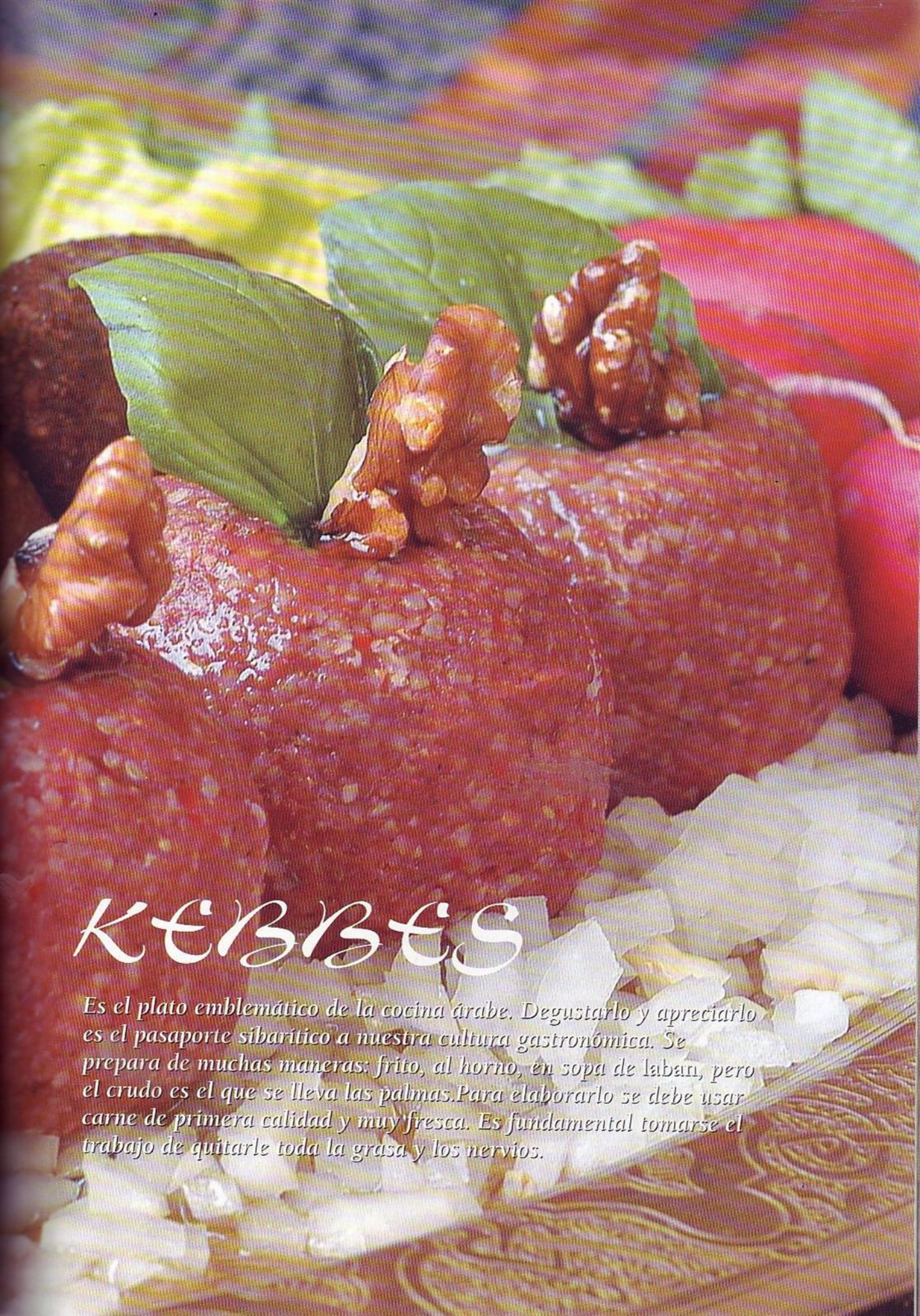
Matambre o mondongo relleno

1. Hacer el relleno utilizando los mismos ingredientes y siguiendo el procedimiento indicado para los chinchulines rellenos.

2. Reemplazar los chinchulines por trozos cuadrados de matambre o mondongo.

3. Colocar el relleno dentro de los cuadrados de matambre o mondongo, formando bolsitas de 10 cm de lado y coserlas con hilo.

4. Cocinar como se indica en la receta de chinchulines rellenos. Escurrir y servir calientes.



KEBBES

Es el plato emblemático de la cocina árabe. Degustarlo y apreciarlo es el pasaporte sibarítico a nuestra cultura gastronómica. Se prepara de muchas maneras: frito, al horno, en sopa de laban, pero el crudo es el que se lleva las palmas.Para elaborarlo se debe usar carne de primera calidad y muy fresca. Es fundamental tomarse el trabajo de quitarle toda la grasa y los nervios.

KEBBE NAIHE
Carne molida amasada con burgol, cruda

INGREDIENTES

6 A 8 PORCIONES

- 700 g de nalga o bola de lomo
- Sal
- Una cucharadita de pimienta blanca
- Una cucharadita de ají molido
- Una cucharadita de comino
- Una cucharadita de pimentón
- 1/2 cebolla
- 1/4 de ají pimiento rojo
- 1 pocillo de puré de tomates
- 250 g de burgol extra fino
- Aceite de oliva
- Nueces
- Cebolla para decorar
- Menta fresca

PREPARACIÓN

1. Quitar toda la grasa y nervios visibles de la carne y cortarla en cubos. Salar a gusto y condimentar con la pimienta blanca, el ají molido, el comino y el pimentón. Procesar o picar en máquina con disco fino, hasta obtener una pasta tipo paté. Reservar en la heladera.

2. Licuar la cebolla, el ají rojo y el puré de tomates. Colar y reservar.

3. Lavar dos o tres veces el burgol en agua fría; luego cubrirlo con agua y dejarlo hidratar durante 15 minutos. Escurrirlo bien.

4. En un bol grande colocar la carne, el licuado de vegetales y el burgol. Amasar bien todos los ingredientes. Verificar la sazón. Continuar amasando enérgicamente, mojándose las manos en agua con hielo, hasta que la pasta resulte homogénea.

5. Ubicar la preparación en una fuente, alisar y con un tenedor marcar cuadrados o rombos. Rociar con aceite de oliva y colocar media nuez en cada cuadrado o rombo. Disponer alrededor gajos de cebolla cruda y hojas de menta fresca. Servir de inmediato.

KEBBE SENIE
Pastel de carne molida amasada con burgol, relleno y al horno

INGREDIENTES

10 PORCIONES

- *Kebbe naihe* preparado con 350 g de burgol extrafino
- *Hashue* (véase receta en pág. 12)
- 200 cc de aceite de girasol o maíz
- 50 g de nueces
- 50 g de manteca

PREPARACIÓN

1. Hacer el *kebbe naihe* pero con 350 g de burgol.

2. Preparar el *hashue* (relleno).

3. Enmantecar una asadera de 20 por 30 cm y tapizarla con la mitad del *kebbe naihe*.

4. Cubrir en forma pareja con la preparación de *hashue*. Cubrir con la otra mitad del *kebbe naihe*; para hacerlo con facilidad tomar cantidades regulares de *kebbe nahie*, aplastarlas sobre la mesada e ir colocándolas sobre el relleno. Cuidar que la altura total no supere los 3 cm.

5. Alisar con una espátula mojada. Marcar cuadrados o rombos con un cuchillo, sin cortar. Colocar un pedacito de nuez sobre cada uno y rociar con el aceite hasta cubrir.

6. Cocinar al horno, a temperatura mediana durante 30 minutos aproximadamente. Debe quedar dorado. Servir caliente, acompañado con ensaladas.

Dice el chef

El kebbe *al horno o frito debe llevar en su preparación más cantidad de burgol que el* kebbe naihe *(crudo).*

KEBBE TRABULSTE

Croquetas de carne molida amasada con burgol, rellenas y fritas

Ingredientes

30 UNIDADES

- *Kebbe naihe* (hecho con 350 g de burgol)
- *Hashue* (véase receta en pág. 12)
- Aceite para freír

Preparación

1. Tomar una porción de *kebbe* del tamaño de un huevo y darle la clásica forma redondeada. Sostenerla en el hueco de una mano, introducir el dedo índice de la otra mano y hacer un hoyo. Presionar de adentro hacia afuera hasta lograr una esfera hueca y de pared fina.

2. Colocar una cucharada de *hashue* en el interior, cerrar la esfera y afinar las puntas. Repetir hasta obtener la cantidad que se desee.

3. Calentar el aceite y freír las croquetas hasta dorarlas. Escurrir sobre papel absorbente y servir calientes.

KEBBET SAMAC

Pastel de pescado molido amasado con burgol, relleno y al horno

Ingredientes

6 PORCIONES

Kebbe

- 1 y 1/2 kilos de filetes de merluza o similar
- Una cebolla
- Ralladura y jugo de 1/2 limón
- Sal
- Pimienta
- 2 tazas de burgol extrafino
- Aceite
- 150 g de almendras
- 100 g de piñones (optativo)
- Sal
- Pimienta de molinillo
- 1/2 cucharada de pimienta de Jamaica
- 1/2 cucharada de canela
- 1 ramito de perejil o cilantro

Relleno

- 2 cebollas

Preparación

1. Para hacer el *kebbe*, procesar los filetes de merluza con la cebolla. Agregar la ralladura y el jugo de limón y continuar procesando hasta lograr una pasta homogénea. Salpimentar.

2. Añadir el burgol remojado en agua fría y bien escurrido. Amasar hasta obtener una masa integrada.

3. Para hacer el relleno, picar las cebollas y rehogarlas en aceite. Adicionar las almendras peladas y tostadas y los piñones. Condimentar con la sal, la pimienta de molinillo y la de Jamaica, la canela y el perejil o cilantro picado.

4. Aceitar una fuente térmica. Tapizar con la mitad de la masa de *kebbe*. Distribuir encima el relleno, en forma pareja, y cubrir con el resto de la masa de *kebbe*.

5. Alisar la superficie y con un cuchillo marcar porciones en forma de rombo, sin cortar. Poner una almendra pelada en cada porción. Cubrir con abundante aceite y cocinar en horno a temperatura mediana alrededor de 30 minutos, hasta dorar. Servir caliente, con ensaladas.

Dice el chef

Ésta es una excelente opción para que los niños consuman pescado "disfrazado". Se trata de un plato sano, natural, nutritivo y muy sabroso.

LABAN bebible
Yogur casero

Ingredientes

2 A 3 LITROS

- 4 litros de leche
- 1 pote de yogur natural entero

Preparación

1 Hervir la leche. Dejarla entibiar a 37° C. Controlar la temperatura con un termómetro o bien introducir un dedo, que debe soportar perfectamente el calor.

2 Disolver el yogur en un poco de leche e incorporarlo a la preparación anterior; mezclar muy bien.

3 Tapar con un paño grueso o varios repasadores y dejar reposar en un lugar cálido de 10 a 12 horas aproximadamente.

4 Pasar el *laban* a un recipiente de vidrio, acero inoxidable o plástico y guardar en la heladera.

Dice el chef

Este sencillo método para hacer laban bebible *permite obtener un yogur de notable calidad. En todas las casas árabes siempre hay una buena cantidad de* laban *preparado para la familia, ya que es muy alimenticio y se lo utiliza como base y acompañamiento de innumerables platos.*

Para volver a elaborar el laban bebible, *puede utilizar en reemplazo del yogur una taza del* laban *preparado con anterioridad.*

Muy nutritivo y refrescante, el laban *con pepino y menta se puede saborear al comienzo de un menú o como guarnición de lo que se le ocurra:* kebbe, *burgol,* kafta, *brochettes. Es excelente para disfrutar en el verano.*

LABAN con pepino y menta

Ingredientes

6 PORCIONES

- 2 dientes de ajo
- 20 hojas de menta fresca
- Una cucharada de sal gruesa
- 1/2 kilo de pepinos
- 1 litro de *laban* bebible
- Sal
- Aceite de oliva (opcional)

Preparación

1. Moler en un mortero el ajo junto con la menta y la sal gruesa.

2. Cortar los pepinos, con o sin cáscara, en cubos muy pequeños.

3. Incorporar al *laban* los pepinos y la mezcla de ajo, menta y sal.

4. Condimentar con sal a gusto y mezclar bien. Conservar en la heladera.

5. Servir bien fría, decorada con hojas de menta. Si se desea, rociar con un chorro de aceite de oliva.

SHANCLÍSH
Bolitas de queso en aceite de oliva

Ingredientes

- Queso roquefort
- *Labneh* untable (véase receta en pág.29)
- Sal
- Ají molido
- *Záhtar* (véase receta en pág.10)
- Aceite de oliva

Preparación

1 Para lograr una proporción equilibrada entre los quesos, utilizar 2 partes de *labneh* untable por una parte de roquefort, cualquiera sea la cantidad de *shanclísh* que se desee elaborar.

2 Pisar el roquefort y mezclarlo con el *labneh* untable. Condimentar a gusto con sal y ají molido.

3 Formar bolitas de 2 cm de diámetro y pasarlas por *záhtar*, cuidando que queden bien cubiertas.

4 Ubicarlas dentro de un frasco de vidrio y cubrirlas con aceite de oliva. Tapar y conservar en un lugar fresco.

Dice el chef

Confieso que éste es un falso shanclísh *de mi invención. Su sabor, exquisito y muy bien logrado, nada tiene que envidiar al del auténtico* shanclísh, *cuya preparación ya ha sido olvidada por complicada, larga y tediosa. Cubierto con aceite dura... ¡hasta que lo coma!.*

Un consejo: conviene emplear labneh *untable que haya sido estacionado durante varios días en la heladera y, antes de formar las bolitas, enfriarlo un rato en el freezer.*

Variante

Bocaditos de SHANCLÍSH

1. Con un cortante redondo de 4 cm de diámetro cortar discos de pan árabe (véase receta en pag.16).

2. Tostar los discos de pan árabe al horno o dorarlos en manteca.

3. Colocar sobre cada tostadita media bolita de *shanclísh*.

4. Decorar con un pequeño trozo de nuez.

Guarniciones

CUSCÚS

Ingredientes

4 A 6 PORCIONES

- Una taza de agua o caldo
- Sal
- Aceite o manteca
- Una taza de cuscús
- Pimienta (opcional)

Preparación

1. Calentar el agua o caldo a punto de ebullición. Agregar la sal y el aceite o manteca a gusto.

2. Apagar el fuego y echar el cuscús en forma de lluvia, mientras se revuelve con tenedor. Si se desea, agregar un poco más de aceite o manteca y la pimienta.

3. Dejar hidratar de 3 a 4 minutos y remover nuevamente para separar los granos. Servir caliente.

ROOZ BI SCHERIE

Arroz con fideos cabellos de ángel

Ingredientes

6 PORCIONES

- 300 g de arroz
- Sal gruesa
- 150 g de manteca
- 100 g de fideos cabellos de ángel
- Agua (cantidad necesaria)

Preparación

1. Cocinar el arroz en agua hirviendo con sal gruesa.

2. Mientras tanto, derretir 100 g de manteca en una sartén. Romper los nidos de cabellos de ángel, agregarlos y sartenear hasta que se doren; colarlos, descartando la manteca.

3. Echarlos en el agua con el arroz, que estará a media cocción, y seguir cocinando hasta que el arroz esté al *dente*. Colar y pasar a una fuente de mediana profundidad. Agregar la manteca restante, revolver y servir.

BURGOL

(trigo candeal)

Ingredientes

6 PORCIONES

- 50 g de manteca
- Una cebolla grande
- 250 g de burgol molido grueso
- Sal
- Pimienta blanca
- 4 tazas de agua

Preparación

1. Lavar el burgol varias veces en agua caliente. Reservar.

2. En una cacerola derretir la manteca y rehogar en ella la cebolla finamente picada. Antes de que la cebolla tome color, incorporar el burgol y mezclar.

3. Condimentar con la sal y la pimienta a gusto y verter el agua hirviendo.

4. Con la cacerola destapada, cocinar el burgol hasta que esté tierno.

5. Tapar la cacerola, retirar del fuego y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.

Pasión por la cocina árabe

Arroz a la persa

Ingredientes

8 PORCIONES

- 1 pollo
- 3 litros de agua
- 1 puñado de sal gruesa
- Verduras para el caldo (cebolla, zanahoria, apio y puerro)
- 200 g de pasas de uva rubias, sin semillas
- 200 g de almendras peladas
- 400 g de manteca
- 1/2 cebolla
- 1/2 kilo de arroz
- Sal
- Una cucharadita de pimienta blanca
- 2 cucharaditas de coriandro molido
- 2 cucharaditas de *baharat* (véase receta en pág. 10)
- Una cápsula de azafrán

Preparación

1 Colocar el pollo entero en una olla con el agua, la sal gruesa y las verduras. Cocinar hasta que el pollo esté tierno. Retirar, colar el caldo y reservarlo.

2 Quitarle la piel al pollo, deshuesarlo y cortarlo en tiras pequeñas y muy finas.

3 Remojar las pasas de uva en agua caliente. Dorar las almendras en 50 g de manteca. Reservar.

4 Derretir 150 g de manteca en una cacerola grande de bordes bajos. Rehogar la cebolla finamente picada, hasta que resulte transparente. Agregar el arroz, mezclar y saltear de 2 a 3 minutos para sellar. Condimentar con la sal, la pimienta blanca, el coriandro y el *baharat*.

5 Calentar 1 litro del caldo reservado, disolver allí el azafrán y verterlo sobre el arroz. Bajar el fuego a mínimo. Adicionar las pasas escurridas, 3/4 partes de las almendras y 3/4 partes del pollo. Continuar la cocción de 18 a 20 minutos, incorporando más caldo si fuera necesario.

6 En una sartén profunda derretir 100 g de manteca, agregar el resto del pollo y de las almendras y saltear. Mantener al calor.

7 Comprobar el punto del arroz, que debe estar consistente pero cocido. Añadir el resto de la manteca, mover un poco y disponer sobre una bandeja que pueda llevarse a la mesa. Cubrir con el pollo y las almendras salteadas. Servir caliente.

Dice el chef

Éste es un plato clásico que tiene mucha aceptación. Fácil de preparar, de gran rendimiento y muy buena presentación.

Queda aún más rico si se incluyen 100 g de piñones que se doran en manteca, igual que las almendras.

Las pasas de uva (zhabbib) *son los frutos de la vid deshidratados. Si bien existen muchas variedades, en la repostería en general y en la preparación de rellenos salados las más requeridas son las pasas rubias sin semillas.*

Pasión por la cocina árabe

Cuscús con cordero y vegetales

Ingredientes

12 PORCIONES

- 2 cebollas medianas
- 2 kilos de carne de cordero
- Sal
- Pimienta negra
- 100 g de manteca
- 200 g de garbanzos
- Una rama de canela
- 1 ramito de cilantro
- 2 cápsulas de azafrán
- Coriandro molido
- 3 litros de agua o caldo de verduras
- 1/2 kilo de cuscús
- 1/2 kilo de zanahorias
- 1/2 kilo de zapallo
- 1/2 kilo de batatas
- 1/2 kilo de zapallitos largos pequeños

Preparación

1 Picar las cebollas. Cortar la carne de cordero en trozos medianos y salpimentarla.

2 Derretir la manteca en una cacerola y rehogar allí la cebolla picada. Agregar la carne de cordero cortada y dorarla.

3 Añadir los garbanzos, previamente remojados de 8 a 10 horas. Adicionar la canela, el cilantro, el azafrán, el coriandro y la pimienta negra a gusto. Verter el agua o el caldo caliente hasta cubrir apenas la preparación y reservar el resto de agua o caldo para la cocción del cereal. Rectificar la sazón y cocinar durante 30 minutos.

4 Incorporar las zanahorias cortadas en pequeños trozos y proseguir la cocción durante 20 minutos más. Añadir el zapallo y las batatas, pelados y en trozos, y los zapallitos largos cortados en 2 ó 3 partes.

5 Cuando la carne esté tierna y los vegetales cocidos, retirar del fuego y reservar.

6 En un recipiente grande, poner a calentar una parte de caldo por una parte de cuscús. Agregar un poco de sal gruesa y un poco de manteca o aceite. Cuando rompa el hervor, apagar el fuego y volcar el cuscús en forma de lluvia. Remover con tenedor para despegar los granos y dejar hidratar 4 ó 5 minutos.

7 En una fuente colocar el cordero en el centro y alrededor hacer una corona de cuscús y decorar con los vegetales cocidos.

8 Con los jugos de cocción salsear abundantemente la carne y el cuscús. Servir caliente.

Dice el chef

He actualizado la manera de preparar el cuscús a los tiempos que corren. El método tradicional es con cuscusera, utensilio muy difícil de obtener y que consiste en dos ollas montadas una sobre otra con una división de malla fina, donde se pone el cereal y se cocina lentamente con los vapores de la cocción.

BURGOL MAÁ JARUF U HOMMUS

Burgol con cordero y garbanzos

Ingredientes

6 PORCIONES

- 1/2 kilo de costillitas de cordero sin grasa
- Sal gruesa
- Una cebolla grande
- Una taza de garbanzos cocidos
- 250 g de burgol grueso
- Pimienta blanca
- Canela en polvo

Preparación

1 Lavar las costillitas de cordero y colocarlas en una cacerola mediana con bastante agua y un poco de sal gruesa. Cocinar 15 minutos.

2 Agregar la cebolla cortada en cubos pequeños y continuar la cocción durante una hora.

3 Incorporar los garbanzos y el burgol y mezclar bien. Controlar que todo quede cubierto con bastante agua. Cocinar hasta que el burgol esté tierno.

4 Condimentar con pimienta y canela antes de servir caliente.

Variante

Burgol con espinacas

1. Cortar una cebolla grande en cubos pequeños y rehogarla en 50 g de manteca. Agregar 200 g de carne magra picada y revolver de vez en cuando hasta que esté ligeramente dorada. Condimentar a gusto con sal y pimienta blanca. Retirar.

2. Lavar muy bien 2 atados de espinacas sin quitarles los tallos y cortar las hojas en tres partes.

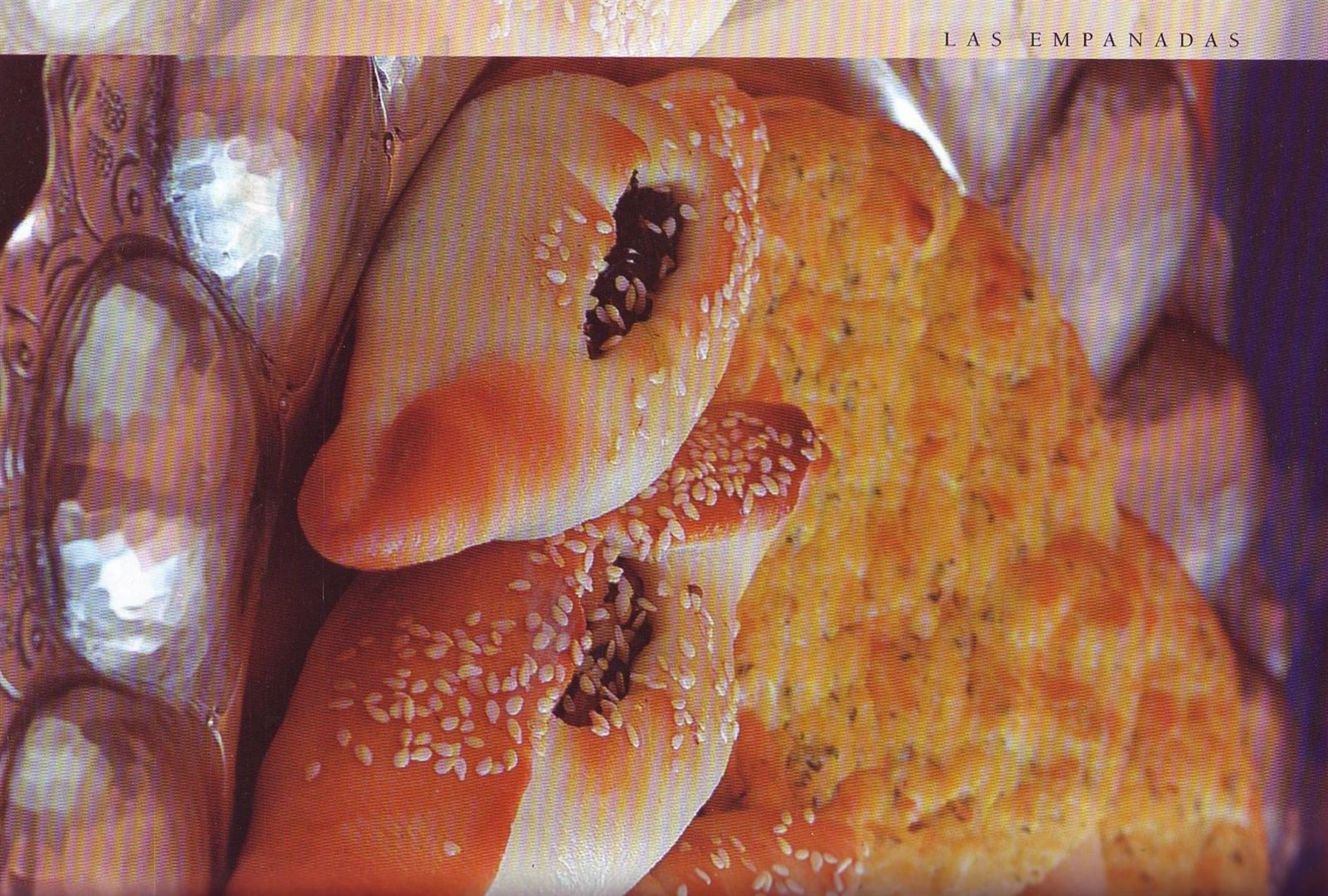
3. Colocar un poco de la preparación de carne en el fondo de una cacerola. Ubicar encima una capa de espinacas y luego una de burgol grueso. Continuar alternando capas de carne, espinacas y burgol. Tener en cuenta que para esta receta se necesitan aproximadamente 250 g de burgol grueso.

4. Espolvorear la última capa de burgol con sal gruesa y cubrir con agua hirviendo.

5. Tapar la cacerola y cocinar hasta que el burgol esté tierno, cuidando que la preparación no se seque.

Dice el chef

La canela (erfe) *tiene un sabor dulzón y ligeramente picante. Se consume en rama, en polvo o en extracto. Toda la cocina* magrebí *(del norte de África) y la de Oriente Medio la usa en abundancia. Esta especia se asocia generalmente a preparaciones dulces pero también saboriza con singularidad muchos platos salados.*



FATAIER-SFIHAS

Las clásicas empanadas árabes se hacen a partir de una masa casera bien integrada, con tres formas diferentes: las triangulares, las que parecen barquitos y las abiertas. El relleno puede variar y es a elección: tanto el de carne como el de verdura o queso resultan una verdadera exquisitez.

FATAIER - SFIJAS
Empanadas árabes

Ingredientes

40 UNIDADES de tamaño mediano aproximadamente

Masa

- 25 g de levadura
- Una pizca de azúcar
- 50 cc de agua tibia
- 1 kilo de harina 0000
- Una cucharada de postre de sal
- 100 cc de aceite
- 500 cc de agua

Rellenos

- De carne, de verdura o de queso

Preparación

1. Para hacer la masa, disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia.

2. Mezclar la harina con la sal y disponerla en forma de corona dentro de un bol o sobre la mesada. Colocar en el centro la levadura disuelta y el aceite.

3. Mientras se agrega el agua de a poco, comenzar a trabajar con las manos para unir todo. Seguir amasando hasta que resulte una masa semiblanda, integrada y con un aspecto exterior bien liso.

4. Dejar leudar la masa en un lugar cálido durante 40 minutos aproximadamente, hasta que duplique su volumen.

5. Espolvorear con harina la masa leudada y trabajarla de una de las dos formas que siguen:
a) Cortarla en porciones y hacer bollitos. Con un palo de amasar, estirarlos para formar discos, comenzando por los primeros que se formaron.
b) Estirar la masa con un palo de amasar, cortar discos con un cortapastas y usar.

6. Para armar las empanadas se puede elegir alguna de las opciones que se indican a continuación:
Triangulares: sobre cada disco de masa colocar en el centro un poco de relleno y humedecer el borde con un poquito de agua. Doblar los bordes de la masa, llevando hacia el centro tres puntos de la circunferencia para formar un triángulo. Apretar las puntas y el centro.
Barquitos: sobre cada disco de masa disponer un poco de relleno, en forma ovalada. Doblar sobre él los bordes de la masa, dejar el centro sin cerrar. Unir solamente en las puntas.
Abiertas: eliminar todo el jugo del relleno. Colocar un poco de relleno sobre cada disco de masa y distribuirlo sobre toda la superficie.

7. Para cocinar las empanadas, acomodarlas en una placa apenas enmantecada o aceitada. Hornear a temperatura entre mediana y máxima, hasta dorarlas.

Rellenos

BI LAHEM
De carne

Ingredientes

- 1 kilo de carne picada, con un poco de grasa
- Sal
- Pimienta negra
- 2 cucharadas de postre de *baharat* (véase receta en pág.10)
- Una taza de *laban* bebible (opcional, véase receta en pág.50) o yogur natural
- 50 cc de extracto de granada o jugo de limón
- 2 tomates
- 2 cebollas
- 1 ají pimiento verde
- 100 g de piñones (opcional)

Preparación

1. Condimentar la carne con sal y pimienta a gusto y el *baharat*. Agregar el *laban* (opcional) y el extracto de granada o jugo de limón.

2. Picar finamente los tomates, las cebollas y el ají verde e incorporarlos. Mezclar muy bien y rectificar el sabor.

3. Escurrir el exceso de líquido y, si se desea, agregar los piñones.

BI SABANEJ
De verdura

Ingredientes

- 50 g de pasas de uva rubias (opcional)
- Una cebolla
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 6 atados de espinacas ó 3 de acelga
- Sal
- Pimienta negra
- Pimienta de Jamaica
- 50 g de nueces

Preparación

1. Hidratar las pasas rubias en agua caliente y reservarlas.

2. Picar finamente la cebolla y rehogarla en aceite de oliva junto con el ajo machacado.

3. Incorporar la espinaca cruda cortada en fina juliana y las pasas escurridas. Condimentar con la sal, la pimienta negra y la pimienta de Jamaica. Cocinar de 3 a 4 minutos.

4. Retirar, agregar las nueces picadas gruesas y rectificar el sabor. Antes de usar, escurrir el exceso de líquido.

BI YEBBEN
De queso

Ingredientes

- 250 g de queso feta o árabe o de cabra
- 250 g de ricota
- 100 g de queso rallado
- Una cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de perejil picado
- 50 cc de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra
- 1 huevo
- Semillas de sésamo

Preparación

1. Picar el queso feta e integrarlo con la ricota y el queso rallado. Agregar el polvo para hornear, el perejil picado fino y el aceite de oliva.

2. Condimentar con sal y pimienta negra e incorporar el huevo ligeramente batido. Mezclar bien.

3. Armar las empanadas, pintarlas con huevo y espolvorearlas con semillas de sésamo antes de hornearlas.

Pasión por la cocina árabe

MAYEMIR

Nidos con relleno de carne y huevo

Ingredientes

45 UNIDADES APROXIMADAMENTE

Masa

- 1 kilo de harina 0000
- Una cucharada de sal
- 50 g de levadura
- 200 g de manteca
- 700 cc de leche aproximadamente

Relleno

- 2 cebollas grandes
- Sal gruesa
- 750 g de carne picada gruesa (tapa de asado o pecho)
- 2 cucharadas de *tahine*
- 80 cc de jugo de limón
- Sal
- Pimienta blanca
- Una cucharada de pimienta de Jamaica
- 1/2 cucharada de comino
- 1/2 cucharada de coriandro molido
- 10 huevos
- 1/2 taza de *laban* bebible (véase receta en pág. 50) o yogur natural
- Manteca
- Piñones (optativo)

Preparación

1 Para hacer la masa, mezclar la harina con la sal. Agregar la levadura disuelta en un poco de leche tibia. Incorporar la manteca previamente derretida y entibiada.

2 Amasar agregando leche tibia hasta formar una masa homogénea y firme. Colocarla en un bol, tapar y dejar leudar en un lugar cálido.

3 Cortar porciones y hacer bollitos de 3 cm de diámetro. Acomodarlos en una placa enmantecada y dejarlos leudar.

4 Hornear a temperatura mediana 10 minutos aproximadamente, hasta que comience a secarse la superficie. En este momento, hundir el centro de cada bollito, levantando los bordes, de manera que queden formados nidos redondos, huecos y con bordes finos de 3 cm de altura.

5 Para hacer el relleno, picar finamente las cebollas, mezclarlas con la sal gruesa y pasarlas por agua hirviente.

6 Colocar la carne picada en un bol. Agregar las cebollas y el *tahine* emulsionado con el jugo de limón.

7 Condimentar con la sal, la pimienta, la pimienta de Jamaica, el comino y el coriando. Mezclar.

8 Incorporar los huevos ligeramente batidos y el *laban*. Mezclar. La consistencia debe resultar casi líquida.

9 Para armar los nidos, poner un trocito de manteca en cada uno y rellenar sin presionar con la preparación. Si se desea, colocar sobre el relleno 3 ó 4 piñones y otro trocito de manteca.

10 Llevar al horno, a temperatura moderada de 30 a 40 minutos, hasta dorar.

Dice el chef

Durante mi adolescencia viví en Constitución y Jujuy, una esquina de un barrio árabe-porteño habitado en su mayoría por inmigrantes sirios, casi todos originarios del mismo pueblo: Yabrud. *Allí probé por primera vez el* mayemir, *una deliciosa canastita de masa rellena de carne y huevo. Lo curioso: esta especialidad es conocida solamente en ese pueblo, hoy una ciudad. Lo nostálgico: cuando la hago para amigos descendientes de aquellos viejos inmigrantes, este bocado se convierte en una cálida evocación de otros tiempos.*

LAHEMBIAYIN

Empanadas armenias abiertas de carne

Ingredientes

35 A 40 UNIDADES

Relleno

- 750 g de carne picada (con un poco de grasa)
- 2 ajíes pimientos rojos
- 1 ají pimiento verde
- 1 kilo de tomates
- 750 g de cebollas
- Perejil
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de extracto de tomates
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra
- Pimienta blanca
- Ají molido
- Comino
- Páprika
- *Baharat* (véase receta en pág.10)
- *Sumac* (opcional)

Masa

- 30 g de levadura
- Una cucharadita de azúcar
- 1/2 taza de agua tibia (para disolver la levadura)
- 1 kilo de harina
- Una cucharada de sal
- 5 cucharadas de aceite de maíz
- 400 a 600 cc de agua

Preparación

1 Para preparar el relleno, picar finamente los ajíes, los tomates sin piel, las cebollas, el perejil y el ajo; mezclar con la carne.

2 Añadir el extracto de tomates, un chorro de aceite de oliva y los condimentos a gusto, teniendo en cuenta que debe preponderar el sabor y el color de la páprika.

3 Para hacer la masa, disolver la levadura con el azúcar en el agua tibia.

4 Mezclar la harina con la sal y disponerla en forma de corona sobre la mesada. En el centro colocar la levadura disuelta y el aceite de maíz. Unir, mientras se agrega agua hasta lograr una masa homogénea. Amasar y dejar leudar durante 45 minutos.

5 Cortar porciones de masa y formar bollitos. Dejar leudar durante 30 minutos más.

6 Espolvorear con harina los bollitos leudados y estirarlos, formando discos de 12 cm de diámetro y 2 a 3 mm de grosor. Utilizar de inmediato.

7 Distribuir el relleno sobre los discos de masa. Ubicarlos sobre placas y hornear a temperatura máxima. Retirar.

Buenas prácticas

Estas empanadas hay que rociarlas con jugo de limón en el momento de comerlas.

Como en las empanadas criollas, hacer el relleno con anticipación es una garantía de éxito, ya que así los sabores se concentran mucho más.

Antes de colocar el relleno sobre los discos de masa hay que escurrirlo bien para que suelte todo el exceso de líquido. De esta forma se evitará que las empanadas se humedezcan al hornearlas.

Pasión por la cocina árabe

FATAIER BADENYAN

Empanadillas orientales de berenjenas

INGREDIENTES

40 A 45 UNIDADES PEQUEÑAS

Relleno

- 2 berenjenas
- Una cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 1/4 de taza de perejil picado
- 100 g de aceitunas negras descarozadas
- 80 g de almendras o piñones
- Aceite, cantidad necesaria
- Manteca, cantidad necesaria
- Sal
- Pimienta
- *Baharat* (véase receta en pág.10)
- Coriandro molido a gusto

Masa

- 1/2 kilo de harina
- 200 g de manteca
- Una cucharadita de sal fina
- 250 cc de agua tibia aproximadamente
- Huevo, cantidad necesaria
- Semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1 Para preparar el relleno, pelar las berenjenas y cortarlas en cubos. Picar gruesa la cebolla y fino el ajo. Cortar el tomate *concassé* y picar el perejil. Cortar en ruedas las aceitunas. Reservar separados.

2 Dorar las almendras o piñones en manteca y aceite. Retirar, escurrir y reservar.

3 En el mismo medio graso, freír la cebolla y el ajo. Agregar las berenjenas y condimentar a gusto con la sal, la pimienta, el *baharat* y el coriandro. Cocinar hasta que estén tiernas.

4 Incorporar las almendras o los piñones, el tomate y el perejil. Mezclar y retirar del fuego. Enfriar.

5 Para hacer la masa, colocar la harina en un bol, hacer un hueco en el centro e incorporar la manteca semiblanda y la cucharadita de sal. Mezclar y agregar la cantidad de agua necesaria hasta obtener una masa blanda. Dejar descansar 10 minutos.

6 Estirar la masa y con un cortapastas cortar discos de 7 cm de diámetro aproximadamente, rellenar, cerrar presionando muy bien y pisar con la punta de un tenedor.

7 Pintar con huevo batido y espolvorear con semillas de sésamo. Hornear en placa enmantecada a temperatura moderada durante 20 minutos.

Dice el chef

Los piñones (snaubar), *de origen chino, se difundieron ampliamente por todo Oriente Medio. Con un elevado costo en el mercado internacional, se los considera la estrella de los frutos secos y son utilizados tanto en platos dulces como salados.*

VARIANTE

Empanadillas orientales de atún

1. Preparar el mismo relleno de las empanadillas orientales de berenjenas, reemplazando las berenjenas por una lata de atún al aceite (400 g aproximadamente).

2. Quitar el excedente de aceite y proceder de la misma forma que en la receta indicada.

Pasión por la cocina árabe

SENIET GANAM BI BANADURA

Cazuela de cordero y vegetales

Ingredientes

10 PORCIONES

- 2 kilos de cordero (pierna, paleta y algunas costillitas)
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharaditas de pimienta de Jamaica
- 4 cucharaditas de coriandro molido
- 3 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 6 tomates
- 4 cebollas
- 3 ajíes pimientos rojos
- 3 cucharaditas de ají molido
- 6 cucharaditas de orégano
- 100 cc de aceite de oliva
- 200 cc de caldo de carne
- 3 cucharaditas de menta seca (véase receta en pág.18)

Preparación

1 Cortar la carne de cordero en cubos de 5 cm de lado. Condimentar con la sal, la pimienta, la pimienta de Jamaica, el coriandro, el comino y el jengibre.

2 Cortar los tomates, las cebollas y los pimientos en rodajas de 1 cm; sazonar con la sal, la pimienta, el ají molido y la mitad del orégano.

3 En una cazuela o sartén gruesa echar el aceite de oliva. Colocar la carne de cordero en el fondo y encima, por capas, los tomates, las cebollas y los pimientos. Agregar el caldo, el resto del orégano y la menta seca. Tapar y llevar a fuego suave y cocinar durante aproximadamente 2 horas, hasta que el cordero esté muy tierno.

4 Servir en cada plato algunos trozos de cordero, una porción de vegetales y un poco de jugo.

Dice el chef

Cuando se me ocurrió incluir en los cursos de cocina que dicto esta receta con la que solía lucirse mi padre, tuve ciertas dudas por su extrema simplicidad. Grande fue mi sorpresa al saber que los alumnos, al prepararla para amigos o familia, reeditaban casi sin excepción el éxito que conseguía mi padre.

Buenas prácticas

Un consejo: la cocción debe ser muy lenta y prolongada. Nunca debe faltar líquido; si éste se evapora, agregar caldo.

En gastronomía, de la planta de jengibre se utilizan sus rizomas, que son tallos subterráneos de forma irregular y color amarillento. Tiene un sabor intenso, dulzón y algo picante. En la cocina árabe se lo emplea fresco o seco y molido.

Pasión por la cocina árabe

YEHOI MEJSHI
Chivito relleno

Ingredientes

10 A 12 PORCIONES

- 1 chivito
- Sal
- Pimienta
- 200 g de manteca (para el chivito)
- Una cucharada de pimienta de Jamaica
- Una cucharada de *baharat* (véase receta en pág. 10)
- Jugo de 3 limones
- 50 cc de aceite de oliva
- 50 g de manteca (para el relleno)
- Una cebolla mediana
- 2 puerros
- 1/2 kilo de carne picada
- 1 kilo de arroz
- 100 g de pasas de uva
- Caldo de carne, cantidad necesaria
- 200 g de almendras
- 200 g de piñones

Preparación

1 Salpimentar bien el chivito.

2 Derretir la manteca y mezclarla con la pimienta de Jamaica, el *baharat* y el jugo de limón. Con este aderezo pincelar el chivito, por dentro y por fuera.

3 Acomodar el chivito en una asadera. Llevarlo al horno y cocinar a temperatura mediana 2 horas aproximadamente, hasta dorar. A mitad de cocción, darlo vuelta. Si fuera necesario, cubrir con papel de aluminio.

4 Para hacer el relleno, picar la cebolla y los puerros. Rehogarlos en el aceite y la manteca. Agregar la carne picada y condimentar con la sal, la pimienta y *baharat* a gusto.

5 Cuando la carne comience a dorarse, incorporar el arroz lavado y escurrido y cocinar durante 2 minutos, para sellarlo. Adicionar las pasas de uva hidratadas y el caldo de carne caliente hasta cubrir el arroz.

6 Proseguir la cocción unos minutos y agregar la mitad de las almendras y de los piñones tostados. Cuando el arroz esté al *dente*, retirar.

7 Rellenar el chivito con parte de la preparación de arroz. Colocar en el horno durante 10 minutos más.

8 Disponer el chivito sobre una bandeja grande y distribuir alrededor el resto de la preparación de arroz. Esparcir encima los piñones y las almendras restantes. Servir caliente.

Buenas prácticas

Esta receta se puede hacer con un chivito de 5 ó 6 kilos o con un cordero que no sobrepase los 10 kilos. Si se utiliza cordero hay que incrementar en un 20 por ciento las cantidades de los demás ingredientes y emplear el doble de arroz. El cordero con el arroz rinde 25 porciones aproximadamente.

Dice el chef

Tanto el chivito como el cordero relleno tienen su origen en Arabia Saudita, lugar donde se los prepara para agasajar a los huéspedes o en los días de fiesta. En todo el golfo Pérsico se los presenta en grandes bandejas de cobre o bronce que llegan a medir hasta 1,50 m de diámetro, acompañados con muchos frutos secos.

Pasión por la cocina árabe

DAYASH BI ASAL

Pollo a la miel

Ingredientes

6 A 8 PORCIONES

- 1 pollo grande
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharaditas de coriandro molido
- Una cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 cucharaditas de canela
- Una cebolla mediana
- 300 cc de caldo de gallina
- 200 g de damascos turcos
- 100 g de pasas de uva rubias
- 200 g de ciruelas D'agen sin carozo
- 100 cc de miel
- 1/2 cucharada de almidón de maíz
- 1 pocillo de agua fría

Preparación

1 Cortar el pollo en presas chicas. Saltearlas en el aceite de oliva.

2 Condimentar con sal y pimienta a gusto, el coriandro, el jengibre y la canela.

3 Agregar la cebolla finamente picada, los damascos turcos y las pasas de uva rubias. Cubrir apenas con caldo de gallina y cocinar durante 5 minutos más.

4 Incorporar las ciruelas y la miel. Continuar la cocción hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido un poco.

5 Echar el almidón de maíz disuelto en el agua fría, revolver y dejar espesar. Servir caliente.

Dice el chef

Si le gustan los sabores dulces, este plato le resultará atrapante; además, es sencillo de preparar.

Otra alternativa para los que no son musulmanes es utilizar carré o bondiola de cerdo.

Buenas prácticas

El pollo entero se puede reemplazar por pechugas, o patas y muslos deshuesados.

Una excelente variante es sustituir el pollo por conejo.

La mejor guarnición para acompañar el pollo a la miel es el cuscús (véase receta en pág. 56).

Pasión por la cocina árabe

MAKLUBI
Pastel invertido de berenjenas

Ingredientes

8 A 10 PORCIONES

- 8 berenjenas
- Sal
- Aceite de oliva
- Manteca
- 200 g de piñones
- 300 g de almendras peladas
- 2 cebollas
- 1/2 kilo de carne picada
- Pimienta negra
- Una cucharada de postre de *baharat* (véase receta en pág.10)
- 1/2 cucharada de postre de coriandro molido
- 400 g de arroz, preferentemente *basmati*
- 750 cc de caldo de carne

Preparación

1 Pelar las berenjenas, cortarlas en tajadas a lo largo y salarlas. Freírlas en aceite de oliva y manteca hasta que estén ligeramente doradas; retirar y reservar.

2 Dorar los piñones y las almendras en manteca.

3 Picar las cebollas y rehogarlas en aceite de oliva. Agregar la carne picada. Condimentar con la sal, la pimienta negra, el *baharat* y el coriandro. Cocinar durante 5 minutos aproximadamente. Añadir la mitad de los piñones y de las almendras. Retirar, separar la mitad de la preparación y reservarla.

4 Llevar la otra mitad de la preparación nuevamente al fuego. Incorporar un poco de manteca y el arroz. Cocinar durante 2 minutos, hasta que el arroz se selle y verter caldo caliente hasta cubrir apenas. Cocinar 5 minutos más y retirar.

5 Enmantecar un bol térmico y distribuir en la base la preparación de carne que se había reservado. Ubicar arriba las berenjenas, tapizando también las paredes del bol. Acomodar en el centro la preparación de arroz. Si fuera necesario, adicionar un poco de caldo.

6 Tapar el bol con papel de aluminio y colocarlo dentro de una asadera con agua. Hornear a temperatura mediana durante 20 minutos, hasta que el arroz esté a punto; si hiciera falta, agregar caldo durante la cocción.

7 Para desmoldar, tapar el bol con la fuente en que se presentará el *maklubi*, dar vuelta y desmoldar. Cubrir con el resto de las almendras y de los piñones. Servir caliente.

Dice el chef

El nombre de este plato alude a la manera de desmoldarlo y significa, justamente, "dado vuelta". La unión de las berenjenas con el arroz basmati, *la carne dorada y la riqueza de las almendras y los piñones lo convierte en un manjar de reyes.*

Es importante tapizar con las berenjenas toda la superficie del molde de manera prolija, cubriéndolo completamente. Al acomodar en el centro la preparación de arroz, cuide que éste llegue hasta el borde del bol, pues si queda muy flojo se derrumbará al desmoldarlo.

Pasión por la cocina árabe

BAMIAS
con ternerita y tomates
Chauchitas árabes

Ingredientes

6 PORCIONES

- Una cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Manteca
- 200 g de *roast beef*
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cucharadita de coriandro molido
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 3 tomates perita
- 250 cc de puré de tomates
- Caldo de carne
- 1 kilo de *bamias* frescas ó 2 latas de *bamias* en conserva

Preparación

1 Picar finamente la cebolla y el ajo. En una sartén, rehogarlos en aceite de oliva y manteca.

2 Agregar la carne cortada en dados pequeños o picada. Condimentar con la sal, la pimienta, la pimienta de Jamaica y el coriandro. Sartenear hasta dorar.

3 Añadir los tomates pelados y cortados *concassé* y el puré de tomates. Verter caldo de carne en cantidad necesaria para cubrir y continuar la cocción, hasta reducir un poco. Reservar.

4 Quitarles el cabito a las *bamias*; lavarlas, blanquearlas y escurrirlas. Saltearlas en manteca, hasta que comiencen a tiernizarse. Salpimentar.

5 Incorporar las *bamias* a la preparación, mezclar suavemente y seguir cocinando.

6 Cuando la carne y las *bamias* estén a punto, retirar y servir.

Buenas prácticas

En nuestro país se consiguen bamias *frescas de enero a abril; fuera de temporada pueden usarse las que vienen en lata. Estas chauchas árabes, pequeñas y delicadas, tienen un sabor muy particular y constituyen un bocado muy apreciado.*

Si las bamias *son frescas hay que cortarles el cabito, lavarlas y colocarlas en agua hirviendo de 5 a 10 minutos (blanqueado). Luego saltearlas en la manteca. Si las* bamias *son en conserva, lavarlas para quitarles toda la gelatina y después sartenearlas directamente.*

El rooz bi scherie (véase receta en pág. 56) es una excelente guarnición para las bamias *con ternerita.*

Pasión por la cocina árabe

BAKLAWA
con nueces o almendras

Ingredientes

30 A 35 UNIDADES

- 300 g de nueces o almendras
- 100 g de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- Una cucharadita de agua de azahar
- 1/2 kilo de masa *philo* (véase receta en pág.88)
- 200 g de manteca clarificada (véase receta en pág.12)
- Almíbar (véase receta en pág.86)

Preparación

1 Picar las nueces o las almendras y mezclarlas con el azúcar, la canela y el agua de azahar.

2 Cortar de 30 a 35 hojas de masa *philo* del tamaño de la asadera (se sugiere una de 25 por 35 cm).

3 Enmantecar la asadera, disponer en ella 2 hojas de masa *philo* y pincelar con manteca clarificada. Acomodar otras 2 hojas de masa *philo* y pincelar de nuevo con manteca clarificada.

4 Repetir esta operación hasta superponer 14 ó 16 hojas de masa *philo*, pincelando con manteca clarificada cada 2 hojas.

5 Colocar encima, en forma pareja, la mezcla de nueces o almendras.

6 Cubrir con 2 hojas de masa *philo* y pincelar con manteca clarificada. Repetir el paso 4.

7 Llevar la asadera a la heladera 10 minutos para luego marcar las porciones con facilidad. Retirar y, con un cuchillo bien afilado, cortar sin profundizar cuadrados o rombos que no superen los 4 cm de lado.

8 Llevar al horno y cocinar a temperatura máxima 10 minutos. Continuar la cocción a temperatura suave 40 minutos más, hasta dorar. Retirar y bañar con almíbar.

ASABÉ EL ARUS (Deditos de novia)

Ingredientes

30 A 40 UNIDADES

- 200 g de nueces o almendras
- 200 g de masa *philo* (véase receta en pág.88)
- 2 cucharadas de azúcar
- Una cucharadita de canela
- Una cucharadita de agua de azahar
- 100 g de manteca clarificada (véase receta en pág.12)
- Almíbar (véase receta en pág.86)

Preparación

1. Para hacer el relleno, pasar las nueces o las almendras por la procesadora y mezclarlas con el azúcar, la canela y el agua de azahar.

2. Cortar tiras de masa *philo* de aproximadamente 6 cm de ancho. Tomar 2 tiras, pincelarlas con manteca clarificada y superponer.

3. Para hacer cada dedito colocar en el extremo inferior un cordón de relleno fino y parejo y enrollar con firmeza formando el dedito.

4. Acomodar en placa enmantecada dejando un pequeño espacio entre ellos, para que no pierdan su forma. Pincelar con manteca clarificada.

5. Hornear a temperatura entre mediana y suave, hasta dorar. Retirar y bañar con almíbar.

Pasión por la cocina árabe

HARISE

Ingredientes

30 PORCIONES

- Una taza de azúcar impalpable
- 2 tazas de sémola
- Una taza de coco rallado
- 1/2 taza de harina
- Una cucharadita de polvo para hornear
- 160 g de manteca
- Una taza de *laban* bebible (véase receta en pág. 50) ó 1 yogur natural
- Almendras para decorar
- Almíbar

Preparación

1 Mezclar el azúcar impalpable con la sémola, el coco rallado, la harina y el polvo para hornear. Agregar la manteca derretida y el *laban* bebible. Amasar hasta integrar todo.

2 Colocar la preparación en una asadera enmantecada de 25 por 30 cm aproximadamente y alisar bien.

3 Precalentar el horno a temperatura suave.

4 Marcar porciones y decorar cada una con una almendra.

5 Llevar al horno hasta que tome un ligero color dorado. Retirar y cubrir con almíbar. Dejar enfriar y profundizar las marcas.

Dice el chef

Se puede variar el sabor de esta receta reemplazando el coco rallado por una taza de manies tostados con piel, procesados. En este caso, decorar con maní.

Como casi todos los dulces árabes, el harise *no se guarda en la heladera. Si en el momento de servir estuviere seco se le puede agregar más almíbar.*

El almíbar, que está presente en casi todas las recetas de la pâtisserie *mundial, es de origen árabe.*

KÁTER (almíbar)

Ingredientes

- 1 kilo de azúcar
- 400 cc de agua
- 3 ó 4 rodajas de limón
- Una rama de canela
- 6 ó 7 clavos de olor

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una cacerola, sin revolver. Llevar a fuego fuerte hasta que rompa el hervor.

2. Dejar hervir durante 5 minutos y retirar. Utilizar a temperatura ambiente.

Pasión por la cocina árabe

MCHABAK
Trenzaditos

Ingredientes

- Una taza de harina
- Una taza de almidón de maíz
- Sal
- 1/2 cápsula de azafrán
- Una cucharada de levadura
- 1 y 3/4 tazas de agua tibia
- Aceite para freír
- Almíbar (véase receta en pág.86)

Preparación

1 Mezclar la harina con el almidón de maíz. Agregar una pizca de sal y el azafrán.

2 Disolver la levadura en una taza de agua tibia y agregarla a la preparación anterior.

3 Batir mientras se agrega el resto del agua, hasta lograr una masa chirle. Dejar leudar.

4 En una sartén calentar bien abundante aceite. Echar allí porciones de masa, en forma de rulos. Para facilitar la tarea se puede utilizar una manga con boquilla lisa pequeña o mejor aún un pomo de mostaza vacío.

5 Cuando los rulos estén cocidos, retirarlos con espumadera, escurrirlos y pasarlos por almíbar. Repetir hasta terminar la masa.

6 Presentar los rulos en un plato, formando una torre.

Dice el chef

Los trenzaditos deben resultar como filigranas de masa color oro.

Tarteletas de Oriente Medio

Ingredientes

20 UNIDADES

- 50 g de almendras
- 50 g de avellanas
- 50 g de pasas de uva
- 50 g de nueces
- 50 g de ciruelas pasas sin carozo
- 100 g de miel
- 50 g de manteca
- 1/2 cucharada de glucosa
- 25 tarteletas dulces chicas

Preparación

1. Colocar en un bol las almendras, las avellanas y las pasas de uva. Agregar las nueces partidas en cuartos y las ciruelas cortadas en pequeños trozos. Mezclar.

2. En una cacerolita poner la miel, la manteca y la glucosa. Llevar a fuego mínimo y cocinar, revolviendo, hasta que llegue a 118° C (utilizar un termómetro de repostería).

3. Retirar, agregar a los frutos secos y unir.

4. Rellenar las tarteletas de manera abundante. Dejar enfriar y conservar en la heladera hasta el momento de servir.

MÁMUL

Ingredientes

25 UNIDADES

- 200 g de manteca
- 80 g de azúcar impalpable
- Una yema
- Una cucharada de coñac
- 360 g de harina
- Una cucharadita de polvo para hornear
- 200 g de dátiles
- 50 g de nueces
- 60 g de azúcar
- Una cucharadita de canela
- Agua de azahar
- Azúcar impalpable extra, para espolvorear

Preparación

1 Colocar la manteca a punto pomada en un bol. Añadir el azúcar impalpable e integrarla con un tenedor. Agregar la yema y el coñac y batir.

2 Adicionar la harina y el polvo para hornear y trabajar con cuchara de madera hasta lograr una masa suave y homogénea.

3 Picar los dátiles y las nueces e incorporarles el azúcar y la canela. Mezclar bien.

4 Tomar una porción de masa del tamaño de una nuez, aplanarla dándole forma circular y colocar relleno en el centro. Levantar los bordes encerrando el relleno y moldear en el *taví* (molde de madera o plástico) quitando el excedente de masa. Repetir el procedimiento hasta terminar.

5 Acomodarlas en una placa enmantecada y enharinada. Llevar al horno a temperatura suave durante 25 minutos aproximadamente, teniendo en cuenta que no deben dorarse.

6 Retirar del horno, rociar con agua de azahar y espolvorear con abundante azúcar impalpable.

Dice el chef

Si no consigue el taví, simplemente forme masitas esféricas y márqueles rayas con un tenedor.

Estas masitas son las más indicadas para acompañar el café.

Para el café árabe, utilizar café de gran calidad y molido a "la turca" (tipo talco).

KAHUA (Café árabe)

Ingredientes

1 POCILLO

- 1 pocillo de agua
- Una cucharada de postre de café "molido a la turca"
- 1/2 cucharada de postre de azúcar
- 2 semillas de cardamomo (opcional)

Preparación

1. Poner el agua a temperatura ambiente en una jarrita o cafetera árabe.

2. Añadir el café, el azúcar y, si se desea, las semillas de cardamomo. Revolver y llevar al fuego.

3. En cuanto rompa el hervor, retirar del fuego, agregar un chorrito de agua fría y dejar reposar.

4. Retirar la espuma y colocarla en una tacita y luego verter el café.

Pasión por la cocina árabe

Índice

Introducción 7

Algunos básicos de la cocina árabe

- *Baharat* (mezcla de especias) 10
- *Záhtar* (mezcla de hierbas y especias) 10
- *Hashue* (picadillo para rellenos de *kebbes*, pasteles y vegetales) 12
- Salsa *taratur* 14
- Pescado al *taratur* 14
- Pollo al *taratur* 14

Los panes

- *Jobz* (pan árabe) 16
- Panecillos con *záhtar* 16

Ensaladas

- *Tabbuleh* 18
- *Fattuch* (ensalada siriolibanesa) 20
- *Magrebie* de cuscús (ensalada norafricana de cereal) 22
- *Magrebie* dulce 22
- *Myadara* (lentejas con arroz) 24
- Ensalada al estilo damasquino 24

Las cremas y pastas del mehza

- *Hommus* (crema de garbanzos) 28
- *Mtabbal* (puré de berenjenas) 28
- *Mjammara* (crema de pimientos) 29
- *Labneh* untable (queso untable casero a base de yogur) 29

Los fiambres

- *Basterma* (fiambre de carne tipo serrano) 30
- Mortadelita oriental 30

Del fast food árabe

- *Falafel* (croquetitas picantes de garbanzos) ... 32
- Croquetitas de habas y garbanzos 32
- *Shawarma* (sándwich de carne macerada) 34

Los pinchos orientales

- *Shish lahem* (brochettes de carne) 38
- *Shish tauk* (brochettes de pollo) 38
- *Shish kebbab* (brochettes de *kafta*) 39
- Bocados de *kafta* 39

Los rellenos envueltos

- *Warak inab* (hojas de parra rellenas) 40
- *Malfuf* (hojas de repollo rellenas) 40
- *Cusa mejshi* (zapallitos largos rellenos) 42
- Otros vegetales rellenos 42
- *Fauarég mejshi* (chinchulines rellenos) 44
- Matambre o mondongo relleno 44

Kebbes

- *Kebbe naihe* (carne molida amasada con burgol, cruda) 48
- *Kebbe senié* (pastel de carne molida amasada con burgol, relleno y al horno) 48
- *Kebbe trabulsie* (croquetas de carne molida amasada con burgol, rellenas y fritas) 49
- *Kebbet samac* (pastel de pescado molido amasado con burgol, relleno y al horno) 49

El laban

- *Laban* bebible (yogur casero) 50
- *Laban* con pepino y menta 50
- *Shanclish* (bolitas de queso en aceite de oliva) . 52
- Bocaditos de *shanclish* 52
- *Labanie* (sopa crema de yogur) 54
- *Shishbarak labanie* (sopa crema de yogur con capeletis árabes) 54

Arroz, burgol y cuscús

- Cuscús 56
- *Rooz bi scherie* (arroz con fideos cabellos de ángel) 56
- Burgol (trigo candeal) 56
- Arroz a la persa 58
- Cuscús con cordero y vegetales 60
- *Burgol maá jaruf u hommus* (burgol con cordero y garbanzos) 62
- Burgol con espinacas 62

Las empanadas

- *Fataier - Sfijas* (empanadas árabes) 66
- Rellenos de carne, de verdura y de queso 67
- *Mayemir* (nidos con relleno de carne y huevo) 68
- *Lahembiayin* (empanadas armenias abiertas de carne) 70
- *Fataier badenyan* (empanadillas orientales de berenjenas) 72
- Empanadillas orientales de atún 72

Para lucirse

- *Seniet ganam bi banadura* (cazuela de cordero y vegetales) 74
- *Yehdi mejshi* (chivito relleno) 76
- *Dayash bi asal* (pollo a la miel) 78
- *Maklubi* (pastel invertido de berenjenas) 80
- *Bamias* (chauchitas árabes) con ternerita y tomates 82

Postres, dulces y café

- *Baklawa* con nueces o almendras 84
- *Asabé el arus* (deditos de novia) 84
- *Harise* 86
- *Káter* (almíbar) 86
- *Suaret el arus* (brazaletes de novia) 88
- *Rakak* (masa philo) 88
- *Mchabak* (trenzaditos) 90
- Tarteletas de Oriente Medio 90
- *Mámul* 92
- *Kahua* (café árabe) 92

COLECCIÓN para ti

Los sabores de una tradición

Para un argentino descendiente de árabes, tomar contacto con la tradición de los ancestros es, casi siempre, un intento de resultado incierto. El arraigo en la nueva tierra fue absoluto y el mundo de los padres y abuelos inmigrantes quedó en las sombras. En mi caso, apenas fluctúan imágenes de la infancia: débiles resonancias de una bella lengua, fragmentos del poeta Gibrán que se recitaban como una plegaria, pensamientos sueltos de escritores arábigo-andaluces que –se decía entonces– reaparecían, sin ser mencionados, en textos europeos. Y, en especial, imágenes inolvidables de comidas maternas. Que éstas últimas sean las menos borrosas siempre me hizo pensar que aquel bendito universo hogareño no estaba perdido. Desde hace décadas intento recuperarlo a través de varios ritos culturales, entre los cuales el de la gastronomía no es el menos importante. Y en tales vías iniciáticas, la intervención de **Abdala Edi** y de su restaurante en el Club Sirio de Buenos Aires jugó un papel decisivo. Por medio de su hábil manejo de las seducciones del paladar encontré una ayuda invalorable: fui tejiendo el reencuentro con un pensamiento, un modo de sentir y celebrar la vida. Es decir, toda una cultura.

De allí mi gratitud hacia **Abdala**. Tanto como un destacado chef de la comida oriental mediterránea es, para mí, un "gurú", el maestro de una prodigiosa ceremonia. Guiado por su magia combinatoria de sabores y aromas no sólo rescaté la memoria de una lejana placidez hogareña, sino también una parte de mí mismo que había descuidado. Sobre todo constaté la sabiduría de una gastronomía alejada de gustos fuertes y condimentos agresivos que hieren el paladar y lo llevan a un primer plano. La mesa árabe, por el contrario, otorga protagonismo a la palabra coloquial, y los juegos del paladar terminan acompañándola como una música de fondo. Hasta el ritual del anís cortado con agua y hielo tiene ese mismo sentido: no está hecho para apagar un fuego sino para encenderlo suavemente y convertirlo en una lumbre que estimula la comunión y la alegría.

Todo eso lo aprendí de **Abdala**, que vive la vocación culinaria como una profesión exigente. Es cierto que su ingenio no se detiene y crea, sin cesar, nuevos espacios para el despliegue de la fantasía gustativa. También incursiona en fórmulas olvidadas que actualiza y compara con las suyas propias. **Abdala Edi** es un innovador que no rompe con una tradición milenaria sino que se incorpora a ella para liberar sus bellos jugos y darles nueva vida. Prueba de ello es el contenido de *Pasión por la Cocina árabe.*

Víctor Massuh (*)

(*) Víctor Massuh es doctor en Filosofía, escritor y diplomático. Ha obtenido numerosos premios nacionales e internacionales, entre ellos la Medalla de Oro otorgada por la UNESCO.

ISBN 950-08-2874-X

EXVAGOS